

**TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENGATASI *SELF INJURY*
PADA PENERIMA MANFAAT DI PANTI PELAYANAN SOSIAL ANAK
(PPSA) TAWANGMANGU**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial



Oleh:

RIRIN SHOLIHAH

NIM. 16.12.2.1.024

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA NEGERI ISLAM SURAKARTA
SURAKARTA
2020**

DR. H. LUKMAN HARAHAHAP, S.Ag., M.Pd

DOSEN PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Ririn Sholihah

Lamp : -

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

IAIN Surakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca dan memberikan arahan dan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Ririn Sholihah

Nim : 161221024

Judul : Teknik *Expressive Writing* untuk Mengatasi *Self Injury*
Pada Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak
(PPSA) Tawangmangu

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Sidang Munaqosah Studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 21 September 2020

Pembimbing



Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd

NIP. 19730902 199903 1 003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ririn Sholihah

NIM : 161221024

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi yang berjudul “Teknik *Expressive Writing* untuk Mengatasi *Self Injury* Pada Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri bukan plagiasi dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 21 September 2020



HALAMAN PENGESAHAN

TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENGATASI *SELF INJURY* PADA PENERIMA MANFAAT DI PANTI PELAYANAN SOSIAL ANAK (PPSA) TAWANGMANGU

Disusun Oleh:

Ririn Sholihah

NIM. 161221024

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi Program Studi
Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama
Islam Negeri Surakarta pada hari Senin, 21 September 2020. Dan dinyatakan telah
memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial

Surakarta, 21 September 2020



PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha pengasih lagi Maha penyayang, Alhamdulillah puji syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan nikmat Iman dan Islam sampai saat ini, karya Ilmiah/Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua saya tercinta dan tersayang, untuk bapak saya Sukarno dan ibu saya Widayati yang senantiasa menyayangi, mendidik, menasihati, mendoakan dan selalu ada untuk saya dalam keadaan senang maupun susah, memberikan motivasi kepada saya enggan penuh kesabaran untuk menyelesaikan studi saya, yang mana tanpa doa mereka dan kerja keras mereka tidak mungkin dapat terwujud.
2. Kakak saya tercinta dan saya banggakan Ikhsan Musthofa yang selalu ikut serta mendoakan segala urusan saya, memberikan motivasi dan membantu memenuhi kebutuhan saya dalam segala hal.
3. Almamater tercinta IAIN Surakarta

MOTTO

*“Menurut ku hal utama yang harus kita lakukan adalah mengenal diri sendiri
terlebih dahulu sebelum mulai menjajah dunia”*

~Ririn Sholihah

ABSTRAC

Ririn Sholihah (16.12.2.1.024). Teknik *Expressive Writing* Untuk Mengatasi *Self Injury* Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu. Skripsi : Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Tahun 2020

Teenagers are susceptible with child mentality growth, child emotion will raise and often lose control if they have trouble to control it. one of the behavior of self-injury like punching their self, cutting their skin etc. Because they are difficult to control themselves and if this behavior continues, this will disturb child mental growth in the future. The purpose of this research is to see how to change self-injury behavior to benefit recipients with expressive writing technique.

The kind of this research is counseling guidance research; the research is done with 3 cycles. Subject of this research are the benefit recipients at PPSA Tawangmangu. There are 4 boys from 75 recipients, the method of collecting data that used in this research are scaling, books diary, interview, observation, and documentation. Counseling service that used is an Individual Counseling with expressive writing intervention technique. The data will be analyze descriptively by using the method of collecting the data (scaling, books diary, interview, observation, and documentation), data presentation (arrange the conclusion) and drawing the conclusion at the field.

The result showed that self-injury behavior can be seen from decreasing scaling and the growth mindset on the diary, which are written in each subject. This showed that the expressive writing can change the self-injury behavior, in the beginning there are many self-injury behavior and decrease to some kind of subject behavior. It also can be seen from scaling, books diary, interview, observation, and documentation. The subject and social agency after counseling process using expressive writing technique.

Keywords: *Expressive writing technique, self injury, individual counseling*

ABSTRAK

Ririn Sholihah (16.12.2.1.024). Teknik *Expressive Writing* Untuk Mengatasi *Self Injury* Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu. Skripsi : Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Tahun 2020

Masa remaja rentan akan perkembangan mental anak, emosional anak akan lebih meningkat dan sering lepas kendali jika mengalami kesulitan untuk mengontrol. Salah satu bentuk perilaku pelampiasan emosional adalah *self injury*, perilaku melukai diri sendiri seperti memukul diri sendiri, menyayat kulit dsb karena kesulitan mengontrol emosional, apabila hal ini dibiarkan maka dapat mengganggu pertumbuhan mental anak kedepannya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana merubah perilaku *self injury* pada penerima manfaat dengan teknik *expressive writing*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yang dilakukan dalam tiga siklus yaitu siklus I, II dan III. Subjek dalam penelitian ini adalah penerima manfaat di PPSA Tawangmangu yang berjumlah 4 anak laki-laki dari 75 penerima manfaat. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah *scaling*, buku diary, wawancara, observasi dan dokumentasi. Layanan konseling yang digunakan adalah konseling individual dengan intervensi teknik *expressive writing*, data di analisis secara deskriptif dengan cara pengumpulan data (*scaling*, buku diary, wawancara, observasi dan dokumentasi), penyajian data (menyusun kesimpulan) dan penarikan kesimpulan di lapangan.

Hasil menunjukkan adanya perubahan perilaku *self injury* yang dapat dilihat dari berkurangnya *scaling* dan berkembangnya pola pikir pada buku diary yang telah ditulis masing-masing subjek. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* dapat merubah perilaku *self injury*, yang awalnya perilaku *self injury* subjek bermacam-macam menurun menjadi beberapa jenis perilaku saja yang dilakukan subjek, dilihat dari *scaling*, buku diary, observasi dan wawancara baik subjek maupun peksos setelah dilakukannya proses konseling individual menggunakan teknik *expressive writing*.

Kata kunci: Teknik *expressive writing*, *self injury*, konseling individual

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Segala puji bagi Allah SWT, atas Rahmat dan karunia-Nya penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan judul Teknik *Expressive Writing* untuk Mengatasi *Self Injury* pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi besar Muhammad SAW serta keluarga dan para sahabatnya.

Alhamdulillah dengan penuh rasa syukur skripsi yang berjudul “Teknik *Expressive Writing* untuk Mengatasi *Self Injury* pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu” dapat terselesaikan. Dengan terselesaikannya skripsi ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangsih pikiran, waktu dan tenaga serta bantuan moril maupun materil terutama kepada pihak yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor IAIN Surakarta
2. Bapak Dr. Islah, M.Ag. selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta
3. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
4. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. selaku pembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus sepenuh hati hingga dapat menyelesaikan skripsi ini

5. Bapak Nur Muhlashin, S.Psi., M.A dan bapak Alfin Miftahul Khairi, M.Pd. selaku penguji seminar proposal maupun ujian munaqosyah yang telah meluangkan waktu, menguji dan membimbing penulis sepenuh hati
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen IAIN Surakarta, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di IAIN Surakarta
7. Pengurus staf administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan Pengurus Perpustakaan Pusat IAIN Surakarta yang telah memberikan bekal pengetahuan selama penulis kuliah di IAIN Surakarta
8. Kedua orangtua penulis tercinta dan tersayang, untuk bapak Sukarno dan ibu Widayati yang senantiasa menyayangi, mendidik, menasihati, mendoakan dan selalu ada untuk penulis dalam keadaan senang maupun susah, memberikan motivasi kepada penulis enggan penuh kesabaran untuk menyelesaikan studi penulis, yang mana tanpa doa mereka dan kerja keras mereka tidak mungkin dapat terwujud
9. Bapak Harso Susilo, ST, MM. selaku kepala Dinas Sosial Provinsi Semarang dan Bapak Sunarto selaku perantara penyampaian surat izin secara *daring*, yang telah memberikan izin untuk penelitian di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu
10. Bapak Agus Priyanta S. ST. selaku Kepala Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu yang telah memberikan izin dan bantuan sepenuh hati kepada penulis untuk melakukan penelitian

11. Ibu Nuryati, Ibu Evi dan Ibu Sri Enarti S.sos. selaku peksos di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu yang telah membantu peneliti dalam berlangsungnya proses penelitian
12. Seluruh pengelola dan pengasuh serta adik-adik Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu yang telah memberikan izin, dukungan dan bantuan kepada penulis selama melakukan penelitian
13. Khoirul Istiqomah, Adelia Rizky Pratiwi, Siska Mawar Cahyanti, Afif Khoiriyah dan Fitriana Rahmawati selaku sahabat penulis selama semester satu sampai sekarang yang telah membantu dan menemani penulis sepenuh hati dalam keadaan sedih maupun senang dalam menyelesaikan stadi
14. Teman-teman BKI-A yang penulis banggakan maupun teman-teman dari kelas dan jurusan lain yang telah memberikan warna kehidupan bagi penulis selama perkuliahan maupun menyelesaikan skripsi
15. Teman-teman KKN 2019 terutama kelompok 20 Desa Selo Kecamatan Selo Kabupaten Boyolali yang sudah bersama-sama mengabdikan untuk belajar bermasyarakat
16. Teman-teman PPL 2019 Instansi Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu yang sudah bersama-sama mengabdikan untuk belajar mempraktikkan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam yang kita dapat selama empat tahun
17. Semua pihak yang terlibat yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih semuanya

Hanya kepada Allah penulis panjatkan doa semoga kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dari berbagai pihak yang berupa moral maupun materil mendapatkan balasan berlipat ganda. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran yang membangun dari pembaca sebagai rekomendasi perbaikan selanjutnya. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi pembaca

Karanganyar, 21 September 2020

Penulis

Ririn Sholihah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN ABSTRAC	vi
HALAMAN ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Masalah	10
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori.....	12
1. Teknik Expressive Writing.....	12
a. Definisi Expressive Writing.....	12
b. Tahapan Expressive Writing.....	15
c. Cara Melakukan Expressive Writing.....	17
2. Self Injury	18
a. Definisi Self Injury	18
b. Jenis-jenis Self Injury	22
c. Bentuk Self Injury	23
d. Karakteristik Self Injury	24
e. Faktor Penyebab Self Injury	24
B. Penelitian Terdahulu	27
C. Kerangka Berfikir	31
D. Hipotesis.....	32

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
B. Jenis Penelitian	33
C. Subjek Penelitian	36
D. Teknik Pengumpulan Data	36
E. Panduan Intervensi Tindakan Konseling	40
F. Keabsahan Data	44
G. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	48
	1. Sejarah	48
	2. Visi dan Misi.....	50
	3. Struktur Organisasi.....	51
	B. Pelaksanaan dan Hasil Tindakan	51
	1. Langkah Sebelum Tindakan	51
	2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Tindakan	52
	C. Analisis Hasil Penelitian	67
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	71
	B. Keterbatasan	73
	C. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA		
DAFTAR TABEL		
DAFTAR GAMBAR		
DAFTAR LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Tahapan Penelitian PTBK	34
2. Tabel 2. Panduan Intervensi PTBK	40
3. Tabel 3. Analisis Data	45
4. Tabel 4.1. Scaling Siklus I dan II.....	62
5. Tabel 4.2. Scaling Siklus III	66
6. Tabel 4.3. Scaling Siklus I, II, dan III.....	69
7. Tabel 4.4. Scaling Sebelum Tindakan dan Sesudah Siklus I,II,III	71

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Kerangka Berfikir	32
2. Gambar 2. Tahap/Siklus Penelitian PTBK.....	34
3. Gambar 3. Struktur Organisasi PPSA Tawangmangu	51

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Panduan Wawancara Subjek Sebelum <i>Expressive Writing</i>	80
2. Lampiran Verbatim Wawancara Sebelum <i>Expressive Writing</i>	81
a. Subjek A	81
b. Subjek B	87
c. Subjek G	92
d. Subjek L.....	97
3. Lampiran Panduan Wawancara Subjek Sesudah <i>Expressive Writing</i>	103
4. Lampiran Verbatim Wawancara Subjek Sesudah <i>Expressive Writing</i>	103
a. Siklus I.....	103
b. Siklus II	104
c. Siklus III	105
5. Lampiran Panduan Observasi Subjek Sebelum Dan Sesudah.....	106
6. Lampiran Hasil Observasi Subjek Sebelum Dan Sesudah.....	106
a. Subjek A	106
b. Subjek B	107
c. Subjek G	108
d. Subjek L.....	109
7. Lampiran Panduan Wawancara Peksos Sebelum <i>Expressive Writing</i>	110
8. Lampiran Verbatim Wawancara Peksos Sebelum <i>Expressive Writing</i>	111
9. Lampiran Panduan Wawancara Peksos Sesudah <i>Expressive Writing</i>	112
10. Lampiran Verbatim Wawancara Peksos Sesudah <i>Expressive Writing</i>	113

11. Lampiran Panduan Observasi Peksos	114
12. Lampiran Hasil Observasi Peksos	114
13. Lampiran Siklus I.....	115
a. Pertemuan Pertama.....	115
b. Pertemuan Kedua	116
14. Lampiran Siklus II	118
a. Pertemuan Ketiga.....	118
b. Pertemuan Keempat	119
15. Lampiran Siklus III.....	120
16. Lampiran Daftar Riwayat Hidup	122
17. Lampiran Dokumentasi.....	123

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu periode transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Dalam masa ini, anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisik maupun psikis, dimana pada usia-usia ini sangat rentan menghadapi suatu permasalahan, baik internal maupun eksternal yang akan menimpa pada setiap individu. Dimana pada masa ini anak membutuhkan perhatian khusus agar emosional terkendali dan terpantau, karena setiap anak berbeda dalam menghadapi suatu permasalahan. Oleh sebab itu, peran keluarga dan orang-orang terdekat sangat dibutuhkan disini, karena keluarga adalah peran terdekat dan yang paling utama untuk membentuk karakter emosional anak. Peran sepenting ini masih belum dipahami oleh beberapa keluarga, yang memang dikarenakan sibuknya orangtua, perceraian orangtua, kepedulian yang kurang dan masalah ekonomi keluarga yang mengendorkan perhatiannya kepada anak.

Masa remaja adalah masa yang rentan akan perkembangan mental anak. Pada masa ini emosional anak akan lebih meningkat dan sering lepas kendali, jika saja anak mengalami kesulitan untuk mengontrol. Menurut penelitian, perubahan perilaku ini dikarenakan perubahan kelenjar dan fisik. Perubahan emosional diperoleh dari tekanan sosial dalam menghadapi kondisi

baru yang membuat individu kaget. Hal ini dikarenakan pada masa anak-anak, anak tidak mendapatkan pendidikan mental dari orang-orang terdekat. Seperti keluarga, teman maupun lingkungan yang mendukung. Tidak hanya itu saja, kurangnya bergaul anak dapat meningkatkan emosional anak jika anak tidak dapat mengendalikan ataupun mengontrol emosional tersebut.

Komnas Perlindungan Anak tahun 2012, menerima pengaduan untuk tindakan percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh anak-anak dan remaja sebanyak 31 kasus (percobaan) bunuh diri anak dengan rentang usia terbanyak 13-17 tahun. Modus yang digunakan yakni gantung diri 17 kasus, memakai senjata tajam 3 kasus, terjun dari ketinggian 2 kasus, dan minum racun 9 kasus. Penyebab (percobaan) bunuh diri itu terbanyak adalah karena urusan putus cinta remaja 13 kasus, frustrasi akibat ekonomi 7 kasus, masalah ketidak harmonisan keluarga 8 kasus, masalah sekolah (akademis) 3 kasus, dari 31 kasus tersebut 19 anak meninggal dengan sia-sia dan 12 lainnya berhasil diselamatkan (Redaksi Detik News, 2012).

Masa remaja adalah masa ketidak matangan emosional anak, sehingga apabila ada hal yang tidak diinginkan atau tidak sesuai maka emosional anak akan meningkat. Emosi-emosi yang tidak terkendali, mencerminkan semakin meningkatnya ketidak seimbangan emosi pada remaja karena kurangnya kematangan emosi. Keadaan tersebut mampu untuk memungkinkan remaja melakukan perilaku-perilaku negatif atau perilaku yang irrasional, yang tentunya merugikan dirinya sendiri hanya untuk memuaskan batin emosi, seperti lari ke merokok, narkoba, minum-minuman keras, dan melukai diri

sendiri atau *self injury*. Terdapat dua cara untuk menyalurkan emosi-emosi yang dirasakan oleh setiap individu, yaitu cara positif dan cara negatif. Contoh dari bentuk penyaluran emosi dengan cara positif adalah melakukan kegiatan yang disukai seperti olah raga, nonton film, pergi jalan-jalan bersama teman, membaca buku atau kegiatan positif lainnya. Sementara itu, contoh dari bentuk penyaluran emosi dengan cara negatif adalah mengonsumsi narkoba, minum-minuman beralkohol, melukai diri sendiri atau bahkan percobaan bunuh diri (Wibisono, 2016).

Kenyataannya, individu lebih memilih penyaluran emosi negatif daripada penyaluran emosi positif. Berangkat dari faktor ini menyebabkan anak mengalami perubahan perilaku yang drastis dan tidak terkendalinya emosi dalam menghadapi suatu masalah, yang biasa disebut gangguan psikologis *self injury*. *Self injury* adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri dan individu tersebut melakukannya dengan sengaja dan tidak berniat untuk bunuh diri. *Self injury* merupakan mekanisme *coping* yang kejam dan merusak. Meskipun *self injury* adalah tindakan yang buruk, akan tetapi tindakan tersebut merupakan perilaku yang sering dilakukan kebanyakan orang. Hal ini dikarenakan *self injury* merupakan mekanisme pertahanan bagi individu dan dapat mengakibatkan kecanduan (Audhia, 2019).

Self injury, menjadi jalan yang ditempuh oleh remaja karena sulit menghadapi suatu masalah dan terguncangnya emosi yang sulit diterima. Seperti, stress, cemas, kesepian, putus asa, marah, benci diri sendiri, rasa

bersalah, merasa tidak berguna dan tidak memiliki tempat atau seseorang yang mengerti individu yang mengalami *self injury*. Perasaan meluap tidak nyaman inilah yang tidak berhasil dikontrol dan menyebabkan remaja melakukan tindakan melukai diri sendiri. Sehingga melukai diri sendiri menjadi jalan satu-satunya yang ditempuh oleh para remaja dengan segenap perasaan emosinya yang sulit diterima dan sulit dikendalikan oleh tubuh, demi mencapai perasaan tenang, nyaman, lega bahkan tidak merasakan apa-apa saat melukai diri sendiri, atau hanya sekedar ingin akibat penolakan perasaan yang telah dihadapi individu.

Self injury sendiri sebenarnya bukanlah suatu fenomena yang baru (Ilham Rizqi, 2011). Karena fenomena ini marak dikalangan remaja yang sulit menjalani kehidupan emosionalnya, yang disebabkan oleh beberapa hal. Seperti keluarga, lingkungan sosial atau bahkan konflik pada dirinya sendiri, yang beberapa diantaranya penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu. Menurut penelitian, remaja yang memilih jalan *self injury* cenderung orang yang pendiam, suka menyendiri, menjauhi interaksi sosial, suasana hati buruk, tidak memiliki motivasi hidup, tidak percaya diri, cepat terpancing emosi dan sering menutupi tubuh dengan pakaian untuk menyembunyikan luka. Hal ini sama seperti yang dilakukan penerima manfaat yang ada di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu.

Hidayati (2015) juga mengatakan di dalam penelitiannya, bahwa di Indonesia belum ditemukan data yang menunjukkan jumlah pelaku *self injury*, hal ini disebabkan karena fenomena menyakiti diri sendiri seperti fenomena

gunung es, sehingga sulit diadakannya survei untuk memperoleh jumlah pelaku sebenarnya (Faried, Noviekayati & Saragih, 2018).

Namun, setidaknya, ada data prevalensi melukai diri pada remaja dari hasil Survey Kekerasan Terhadap Anak Indonesia Tahun 2013 yang dibuat oleh tim peneliti Kurniasari dkk. bekerjasama dengan Kementerian Sosial, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, Badan Pusat Statistik, dan UNICEF Indonesia. Menurut hasil *survey* tersebut, data prevalensi remaja usia 18-24 tahun yang melukai diri sebagai dampak kekerasan yang dialami sebelum usia 18 tahun adalah 6,06% dalam kategori sebagai dampak kekerasan fisik dan 42,9% dalam kategori dampak kekerasan emosional, dan semuanya adalah perempuan. Sementara itu, data prevalensi remaja usia 13-17 tahun yang melukai-diri sebagai dampak kekerasan yang dialami 12 bulan terakhir adalah 13% remaja perempuan dalam kategori yang mengalami kekerasan fisik. Dari data ini, tampak dengan jelas, perempuan Indonesia cenderung beresiko untuk memiliki PMD (Perilaku Melukai Diri Sendiri) sebagai perilaku maladaptif (Wibisono, 2016).

Tetapi tidak menutup kemungkinan bagi remaja laki-laki untuk tidak melakukan perilaku *self injury*. Karena remaja laki-laki tertutup dalam hal menceritakan dirinya sendiri kecuali pada seseorang yang sangat dipercayainya, jadi hal ini dapat mempersulit peneliti untuk menggali data dan membuktikan bahwa remaja laki-laki juga mengalami hal yang sama dengan remaja perempuan.

Individu yang melukai diri biasanya merahasiakan perilaku melukai diri sendiri karena merasa malu dan takut atas anggapan orang lain, yang beranggapan bahwa menyakiti diri sendiri adalah orang yang bodoh serta takut orang-orang di sekitarnya akan menjauhi pelaku *self injury*. Hal ini disebabkan karena orang awam akan berfikir dan berperilaku *manipulative* ataupun untuk mencari perhatian belaka (Elda & Diana, 2015).

Hal ini pula yang mungkin menyebabkan pelaku melukai diri di Indonesia menyembunyikan perilakunya sehingga sulit untuk diketahui dan bisa mendapatkan bantuan. Namun, tidak sedikit juga yang menunjukkan lukanya kepada orang terdekat yang dianggap nyaman dan dapat menjaga rahasia.

Penelitian ini menjelaskan tentang empat penerima manfaat yang memilih *self injury* sebagai pilihan untuk meredakan emosi atau suatu masalah yang sedang dihadapi. Keempat penerima manfaat ini memiliki latar belakang masalah yang berbeda. Pada penerima manfaat pertama yang berinisial (E) tidak mempunyai keinginan untuk hidup, hal ini merupakan salah satu bentuk *self injury* yang berawal dari dimensi afeksi, yaitu perasaan marah, rasa tidak berdaya dan rasa bersalah. Pada penerima manfaat kedua (A), ketiga (L) dan keempat (B) berawal dari dimensi lingkungan dan afeksi, yaitu kehilangan hubungan dan rasa benci yang mendalam.

Dari keempat subjek diatas, mereka sama-sama melakukan *self injury* sebagai pelariannya dari dunia yang mengucilkan mereka. Mereka beranggapan bahwa melukai diri sendiri membuat mereka nyaman, tenang, lega, bebas dan

bahkan tidak merasakan apapun (melayang), sehingga membuat mereka berfikir bahwa dunia itu bisa membantu meringankan beban mereka dan satu-satunya dunia yang mau menerima mereka apa adanya. Bentuk melukai diri sendiri yang kerap mereka lakukan adalah memukul tembok, membenturkan kepala ke tembok, meneteskan lilin dikulit, menggoreskan pecahan kaca/beling ke lengan, menyilet lengan menggunakan kawat dan membakar jari kedalam api yang ada di lilin.

Mengetahui hal ini, penulis tidak bisa membiarkannya begitu saja, apalagi sampai menimbulkan luka di beberapa bagian tubuh penerima manfaat. Jika perilaku ini dibiarkan, bisa saja skala gangguan *self injury* dan pelaku *self injury* yang ada di Indonesia akan terus meningkat sampai pada titik tertinggi, yaitu *superficial self mutilation*. Penderita akan lebih *extreme* lagi untuk melukai dirinya sendiri dan menyebabkan kerusakan permanen yang tidak bisa diperbaiki. Seperti menarik rambut dengan keras, memotong jari, membakar diri sendiri, dan tindakan-tindakan bahaya yang lainnya. Dampak terburuk dari *self injury* ini adalah OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*), karena adanya kerusakan jaringan yang akan menyebabkan gangguan jiwa yang lebih parah (Audhia, 2019).

Self injury dapat diminimalisir atau diturunkan melalui bimbingan atau konseling. Salah satu teknik adalah melalui *expressive writing*. Teknik ini adalah dalam rangka untuk mengekspresikan emosional penerima manfaat dengan menulis buku *diary* setiap hari sesuai dengan suasana hati dan keadaan penerima manfaat. Teknik ini berguna untuk mengalihkan perhatian penerima

manfaat agar tidak melukai dirinya sendiri setiap kali mengalami masalah ataupun kesulitan dalam mengontrol/mengolah emosi. Teknik ini sangat cocok dengan kepribadian penerima manfaat yang merupakan tipe anak yang penutup, memiliki sedikit teman, suka menyendiri dan jarang menceritakan masalahnya kepada orang lain.

Teknik ini juga memudahkan peneliti untuk menggali data dari penerima manfaat melalui catatan harian yang ditulis oleh penerima manfaat. Banyak manfaat yang didapatkan dengan menulis. Menulis juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk membuat suasana hati dan pikiran tenang seperti ketika seseorang mencurahkan hatinya dalam buku *diary* ataupun surat untuk seseorang yang ia percaya untuk curhat. Menulis juga dapat dijadikan sarana konseling dalam hal ini adalah teori konseling *expressive writing* atau bisa dikatakan dengan teori konseling menulis ekspresif. Tanpa disadari oleh banyak orang bahwa penerapan teori konseling ini telah mereka terapkan sendiri. Akan tetapi penerapan yang mereka lakukan belumlah benar-benar bisa dikatakan teori konseling *expressive writing* karena masih belum sesuai dengan yang seharusnya.

Banyak orang yang menuliskan pengalaman mereka dengan ekspresif akan tetapi bukan untuk konseling. Teori konseling merupakan suatu model yang digunakan oleh para ahli dan praktisi dalam bidang konseling untuk memadukan atau menggabungkan realitas pengalaman-pengalaman dengan ide-ide (pemikiran) tentang penjelasan yang masuk akal tentang praktek konseling atau tentang bagaimana suatu proses konseling seharusnya

dilaksanakan. Atau singkatnya teori konseling merupakan “peta” proses konseling serta apa yang harus dilakukan oleh konselor untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Mirzaqon Abdi & Purwoko Budi).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik dengan fenomena ini dan ingin membantu penerima manfaat yang mengalami *self injury* yang ada di Panti Pelayanan Sosial Anak Tawangmangu untuk merubah perilakunya dengan menggunakan teknik *expressive writing*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan-permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat realita sosial adanya fenomena *self injury* pada remaja di Panti Pelayanan Sosial (PPSA) Tawangmangu
2. Terdapat remaja yang melukai dirinya sendiri dan menyembunyikan bekas luka dari orang-orang disekelilingnya
3. Terdapat remaja yang mengalami kesulitan menerima dan mengontrol perasaan dari luar (lingkungan, keluarga, teman sebaya) maupun dari dalam diri karena perkembangan emosional tanpa adanya dukungan orangtua
4. *Expressive writing* membantu remaja untuk mengekspresikan emosionalnya melalui tulisan untuk mengalihkan perilaku melukai diri sendiri

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, dalam penelitian ini penulis membatasinya pada ruang lingkup teknik *expressive writing* untuk mengatasi *self injury* pada penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu

D. Rumusan Masalah

Bagaimana merubah perilaku *self injury* pada penerima manfaat dengan teknik *expressive writing*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana merubah perilaku *self injury* pada penerima manfaat dengan teknik *expressive writing*.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti
 - a. Sebagai wahana ilmu pengetahuan dan informasi tentang menangani dan mengurangi/menurunkan intensitas *self injury* pada penerima manfaat juga saat peneliti terlibat langsung dalam dunia pendidikan dan sosial
 - b. Mengetahui situasi dan realita tentang penerapan teknik *expressive writing* dalam menangani *self injury* pada penerima manfaat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

2. Manfaat teoritis

Dipandang dari segi teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk menambah khasanah keilmuan khususnya dalam bimbingan dan konseling mengenai teknik *expressive writing* untuk menangani *self injury* bagi penerima manfaat

3. Manfaat praktis

- a. Membuka pandangan kepada semua orang bahwa pelaku *self injury* sangat membutuhkan pertolongan dan mencoba membantu pelaku *self injury* untuk bisa mengontrol emosional dengan *expressive writing*.
- b. Menambah wawasan, memperkaya ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangsih bagi para pembaca yang ingin mengetahui cara mengatasi *self injury* dengan *expressive writing*.
- c. Sebagai pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam khususnya *self injury*.
- d. Sebagai sumber referensi ilmiah dan bahan masukan bagi peneliti berikutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Teknik Expressive Writing

a. Definisi Expressive Writing

James W. Pennebaker merupakan tokoh pencetus *Expressive Writing* pada tahun 1987 dengan fokus pada menulis kejadian mengenai trauma. *Expressive writing* merupakan sebuah kebebasan menulis konseli yang digunakan untuk mengungkapkan permasalahan yang dialaminya dengan tujuan pengentasan masalah yang dialami konseli dengan tujuan konseli dapat berubah ketahap yang lebih baik dari sebelumnya, baik secara fisik maupun mental dalam mengurangi stress maupun kebiasaan buruk yang dilakukan (T, Mirzaqon & Purwoko Budi, 4-5).

Menurut Pennebaker dan Seagal (2013) mendefinisikan *expressive writing* sebagai tulisan yang mencerminkan pikiran yang jujur dan perasaan tentang pengalaman hidup otentik, dengan sisi wawasan. *Expressive writing* salah satu bentuk layanan *responsive* yang merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera. Konsep dasar *expressive writing* adalah ketika orang mengubah perasaan dan pikiran mereka mengenai hal yang bersifat pribadi dan pengalaman

menjengkelkan yang dituang melalui tulisan (Purnamarini. et. al, 2016:37).

Dalam sebuah penelitian, *expressive writing* adalah kemampuan untuk menggambarkan perasaan/isi hati/emosi dengan tepat, emosi yang dimaksud disini adalah ekspresi emosi. Dengan begini dapat melahirkan pikiran atau perasaan melalui tulisan.

Expressive writing mengungkapkan isi pikiran atau perasaan yang dialami oleh seseorang melalui tulisan tangan. *Expressive writing therapy* dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan. Individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup. Dalam hal ini, *expressive writing therapy* diharapkan mampu menjadi salah satu alternatif pelaku *selfinjury* dalam mengungkapkan perasaannya.

Bolton (2011) juga mengatakan bahwa *expressive writing therapy* membantu individu untuk lebih baik memahami dirinya dengan baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, serta kehilangan perubahan dalam hidupnya (Faried. et. al. 2018: 117-120).

Expressive writing adalah salah satu cara untuk mengetahui keadaan konseli dengan cara menulis, yang didalamnya berisi tentang pengalaman hidup konseli dimasa lalu, sekarang maupun masa depan

yang dibayangkan. Teknik ini berfokus pada ekspresi otentik dari pengalaman hidup, dengan wawasan yang dihasilkan, pertumbuhan dan pengasahan keterampilan, mengembangkan kecerdasan emosional, pengambilan keputusan yang lebih baik dan keterampilan dalam menangani masalah secara lebih sehat.

Terapi menulis bisa sangat bermanfaat untuk segi kesehatan juga dari segi *mood* atau suasana hati. Menulis berbeda dengan berbicara, menulis dapat lebih mengekspresikan perasaan atau apa yang sedang dirasakan. Selain itu, terapi menulis merupakan suatu bentuk terapi yang sangat sederhana dan tidak perlu mengeluarkan banyak biaya dan bisa dilakukan dimanapun. Terapi menulis juga dapat melatih seseorang berkomunikasi dalam bentuk tulisan dan menyampaikan apapun yang dialami tanpa takut disalahkan oleh orang lain. Hal ini juga bermanfaat untuk mereduksi atau meredakan gejala stress (A.A Diah. et. al. 2017:17-18).

Menurut Gorelick, secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi dirinya sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreativitas, ekspresi diri dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu. Pennebaker juga mengatakan bahwa menulis merupakan bentuk pengungkapan atau katarsis yang membuat menjadi lebih

mampu mengungkapkan apa yang dirasakan dan merasa lebih nyaman menyalurkan ide, perasaan dan harapan kedalam sebuah tulisan. Kebiasaan menulis membuat individu lebih kritis terhadap dinamika kehidupan sosial disekelilingnya, selain itu juga terlatih untuk berfikir memecahkan masalah dan menulis mampu mengasah kepekaan sosial (Faried. et. al. 2018:120-121).

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Expressive writing* adalah teknik atau kemampuan yang digunakan untuk mengutarakan semua perasaan konseli untuk meredakan semua perasaan emosional yang sulit dikendalikan. Selain itu, teknik ini dapat mempermudah konselor untuk mendapatkan data yang *valid* dari konseli. Karena biasanya teknik ini digunakan untuk orang-orang yang suka menyendiri dan menarik diri dari lingkungan.

b. Tahap-tahap melakukan *expressive writing*

Yang dimaksud dengan tahap ialah bagian dari perkembangan (pertumbuhan), bagian dari sesuatu yang ada awal dan akhir. Bagian dari urutan, tingkatan, jenjang dan rencana (KBBI, diakses 21 Juni 2020). Adapun tahap-tahap melakukan *expressive writing* menurut Hynes & Thompson, membagi terapi menjadi empat tahap yaitu:

1) *Recognition* atau *Initial Write*

Merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada

diri konseli, serta mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi konseli. Konseli diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.

2) *Examination* atau *Writing Exercise*

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi konseli terhadap suatu situasi tertentu. Waktu yang diberikan untuk menulis bervariasi, 10-30 menit setiap sesi. Setelah menulis konseli juga dapat diberi kesempatan untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 menit secara berturut-turut atau satu kali seminggu.

3) *Juxtaposition* atau *Feedback*

Tahap ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat konseli dapat dibaca, direfleksikan atau dapat juga dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya oleh konseli. Hal pokok yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis dan atau saat membaca.

4) *Application to the Self*

Pada tahap terakhir ini, konseli didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu konseli mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi konseli. Konselor juga perlu menanyakan apakah konseli mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti (Susanti. et. al. 2013: 121-122).

c. Cara-cara melakukan *expressive writing*

Yang dimaksud dengan cara ialah aturan, sistem, ragam, adat kebiasaan, perbuatan, kebiasaan, jalan yang harus ditempuh (KBBI). Adapun cara melakukan *expressive writing* menurut Pannebaker sebagai berikut:

- 1) *Expressive writing* dilakukan dengan klien menulis pemikiran dan perasaan terdalam tentang pengalaman yang paling traumatis di sepanjang kehidupan, permasalahan, emosi yang telah mengubah diri dan hidup. Waktu pelaksanaan selama tiga sampai empat hari berturut-turut dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis, tidak ada umpan balik yang diberikan, klien bebas menulis pengalaman traumatis yang pernah mereka alami dan efek langsung yang

dirasakan oleh sebagian besar partisipan ketika mengingat pengalaman traumatisnya antara lain menangis atau marah.

- 2) Klien juga dapat menuliskan berbagai permasalahan umum atau berbagai pengalaman, boleh sama, boleh berbeda, selama empat hari menulis.

Sementara rekomendasi Gillie Bolton di dalam buku *“The Therapeutic Potential of Creative Writing”* yaitu dengan cara memulai dari “sampah pemikiran” (*mind dump*) dalam waktu enam menit. Klien menuliskan apa saja yang ada dipikiran tanpa melakukan editing serta tidak memperhatikan tata bahasa, diksi dan EYD. Klien terus menerus menulis tanpa berhenti. Setelah itu, klien dapat berfokus pada suatu tema atau pokok bahasan tertentu. Klien memilih sesuatu hal yang nyata, bukan yang abstrak. Misalnya, kenangan dimasa anak-anak, peristiwa terpenting atau terindah didalam kehidupanmu dan sebagainya. Klien mendeskripsikan secara detail. Perlu ditekankan bahwa klien dapat menulis secara bebas, mengalir saja di dalam menulis. Tanpa ada batasan dan gaya tertentu (A.A Diah, 2017: 18).

2. Self Injury

a. Definisi Self Injury

Self Injury dalam istilah lain dikenal sebagai *Self Harm* (SH), *Self Inflicted Violence* (SIV) dan *Self Mutilation* walaupun oleh sebagian besar orang definisi yang terakhir dianggap kurang tepat terutama di kalangan pelakunya. Dalam arti yang lebih luas, *Self Injury* meliputi juga

fenomena lainnya yang berkaitan dengan pengrusakan tubuh sendiri namun pelakunya melakukan tindakan ini dengan harapan dapat mengatasi atau membebaskan diri dari emosi yang tidak tertahankan atau rasa tak nyaman. *Self injury* salah satu gejala dari gangguan kepribadian tipe ambang dan beberapa gangguan jiwa lainnya (seperti, gangguan depresi, panik, bipolar dan cemas). *Self injury* berkaitan dengan riwayat trauma dan kekerasan dimasa lalu.

Para perilaku *self injury* tidak bisa berhenti umumnya karena rasa nyaman yang diperolehnya kemungkinan akibat pengeluaran *endorphin* diotak saat perilaku ini berlangsung dan menyebabkan tendensi untuk melakukannya secara berulang. Terdapat kesalahan konsepsi dimana masyarakat umum sering menganggap bahwa tindakan ini dilakukan untuk mencari perhatian semata. Kita tetap dapat melihat perilaku *self injury* dalam kelompok masyarakat yang “sehat” namun dalam bentuk yang jauh lebih ringan. *Self injury* merupakan tindakan melukai diri sendiri dengan sengaja, tidak dengan tujuan bunuh diri tetapi sebagai suatu cara untuk melampiaskan emosi-emosi yang terlalu menyakitkan untuk diekspresikan dengan kata-kata (Iham Rizqi, 2011).

Self injury adalah suatu bentuk perilaku dimana seorang individu berusaha melukai dirinya sendiri tetapi tidak berniat untuk bunuh diri dan hal tersebut dilakukan secara sadar atau sengaja. Motif pelaku melakukan *self injury* adalah pelaku ingin mengatasi rasa sakit yang

secara emosional atau hanya untuk menghilangkan kekosongan kronis yang ada pada diri individu tersebut.

Menurut Syahiba Nur Audhia (2019), *Self injury* adalah suatu bentuk perilaku dimana seorang individu melukai dirinya sendiri tetapi tidak berniat untuk bunuh diri dan hal tersebut dilakukan secara sadar atau sengaja. Motif pelaku melakukan *self injury* adalah pelaku ingin mengatasi rasa sakit yang secara emosional atau hanya untuk menghilangkan kekosongan kronis yang ada pada diri individu tersebut.

Menurut Amalia (2019), *Self injury* adalah bentuk aniaya yang sengaja dilakukan untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri dengan tanpa tujuan bunuh diri. *Self injury* juga bisa dikatakan sebagai bentuk dari pelampiasan atau penyaluran emosi yang sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata, hal ini dilakukan karena sakit pada fisik mungkin lebih mudah disembuhkan dibandingkan sakit interpersonal.

Menurut Romas (2012), Perilaku menyakiti diri sendiri tidak dilakukan dengan tujuan bunuh diri, namun digunakan sebagai cara untuk melampiaskan emosi yang dirasakan pada individu. *Self injury* adalah bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja tetapi tidak bertujuan untuk bunuh diri. *Self injury* dilakukan sebagai bentuk pelampiasan atau penyaluran emosi yang sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata.

Self injury adalah perilaku melukai diri sendiri secara sengaja dengan tujuan mengatasi masalah emosi tanpa maksud bunuh diri (Destiana Maidah, 2013).

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self injury* adalah perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja oleh individu sebagai bentuk pelampiasan atas berbagai macam emosional yang tidak dapat dikontrol. Sehingga individu merasa nyaman, tenang, puas atau bahkan tidak merasakan apa-apa hanya karena rasa ingin melampiaskan emosionalnya. Perilaku melukai diri sendiri ini sangat merugikan, selain merusak tubuh fisik hal ini juga dapat memperparah psikis. Karena merasa nyaman, tenang, bebas, puas atau bahkan tidak merasakan apapun hanya karena ingin melakukannya. Secara tidak langsung, perilaku ini perlahan merusak psikis seseorang karena merasa melukai diri sendiri adalah dunianya.

Perilaku melukai diri sendiri pada umumnya dilakukan oleh individu yang memasuki masa remaja menuju masa dewasa, pada usia 12 tahun-20 tahun-nan. Pada masa-masa ini, individu rentan mengalami suatu masalah dibarengi dengan siklus perkembangan mentalnya, sehingga jika dibarengi dengan permasalahan-permasalahan baik dari dalam maupun dari luar akan memunculkan suatu emosional. Kadar emosional setiap individu berbeda-beda, tetapi bagi mereka pelaku *self injury*, kesulitan untuk mengendalikan dan mengontrol emosi tertentu sehingga mengalihkannya kedalam perilaku *self injury*.

b. Jenis-jenis *Self Injury*

Favazza (dalam Fiona, 2008) membedakan perilaku *self injury* menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) *Major self-mutilation* didefinisikan sebagai melakukan tindakan yang secara signifikan menyebabkan kerusakan yang tidak dapat diperbaiki seperti semula pada organ-organ besar tubuh, misalnya saja memotong tungkai atau mencukil mata (Strong, 1998). Jenis *self injury* ini biasanya dilakukan oleh seorang yang menderita psikosis.
- 2) *Stereotypic self injury* merupakan bentuk *self injury* yang lebih ringan namun sifatnya lebih berulang (Strong, 1998). *Self injury* tipe ini biasanya meliputi perilaku berulang seperti membenturkan kepala kepada lantai. Individu yang melakukannya memiliki kelainan saraf seperti autisme atau sindrom *Tourette*.
- 3) Tipe *self injury* ketiga dikenal sebagai *moderate/superficial self mutilation* yang dikatakan oleh Strong merupakan tipe *self injury* yang paling dilakukan. Contoh perilaku *superficial self-mutilation* adalah menarik rambut sendiri dengan sangat kuat, menyayat kulit dengan benda tajam, membakar bagian tubuh, membanting tubuhnya sendiri, dan membenturkan kepala. *Moderate/superficial self mutilation* sendiri masih memiliki tiga buah sub tipe yaitu *episodic*, *repetitive* dan *kompulsif*. Tipe *kompulsif* secara mendasar memiliki kesamaan dengan gangguan psikologis seperti gangguan *obsesif kompulsif disorder*. Tipe ini dilakukan dalam bawah sadar

dan biasanya bukan dilakukan untuk mencapai pelepasan namun lebih sebagai kompulsi atau suatu keharusan. Sedangkan *self injury* bersifat *repetitive* dan *episodic* bervariasi pada banyak cara. Keduanya terjadi pada episode dimana *self injury* bermanifestasi pada waktu-waktu yang spesifik. Sedangkan pada pelaku *self injury* tipe *moderate/superficial self mutilation* yang bersifat *repetitive*, *self injury* sudah dianggap sebagai bagian yang krusial dari kepribadian mereka dan mereka menunjukkan dirinya dengan melakukan *self injury*.

c. Bentuk *Self Injury*

Self Injury dalam istilah lain dikenal sebagai *self harm*, bentuk paling umum dari *self injury* adalah membuat irisan dangkal pada lengan atau tungkai. Menurut Whitlock, dkk 2006: 117 dalam penelitian (Maidah, 2013), bentuk-bentuk *self injury* antara lain:

- 1) Menggores, menggaruk atau mencubit yang dapat menimbulkan tanda pada kulit dan menyebabkan kulit berdarah
- 2) Membanting atau memukulkan objek ke diri sendiri sehingga menimbulkan luka memar atau berdarah
- 3) Mencabik-cabik kulit
- 4) Mengukir kata-kata atau bentuk-bentuk tertentu di permukaan kulit
- 5) Menyuluti atau membakar kulit dengan rokok, api ataupun air panas
- 6) Menarik rambut secara paksa dengan jumlah yang banyak. Menurut Kanan dan Finger (2005: 3) bentuk-bentuk *self injury* yang bisa

dilakukan yaitu: 1) Menggores bagian tubuh tertentu, 2) Membakar bagian tubuh tertentu dengan rokok, 3) Memukul diri sendiri, memukul tembok atau benda keras yang lain, 4) Membuat tubuh menjadi luka memar atau patah tulang, 5) Membenturkan kepala, 6) Menarik rambut, 7) Menghantamkan tubuh terhadap suatu objek, 8) Mencubit

d. Karakteristik Pelaku *Self Injury*

Penjelasan karakteristik pelaku *self injury* di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa pelaku *self injury* mempunyai karakteristik umum yaitu: sangat tidak menyukai diri mereka sendiri, sangat peka terhadap penolakan, terus-menerus marah pada diri mereka sendiri, cenderung untuk menekan kemarahan, memiliki tingkat agresif yang tinggi, umumnya depresi atau stress berat, mengidap kecemasan kronis.

e. Faktor penyebab *Self Injury*

Menurut Martinson 1999: 1 dalam penelitian (Maidah, 2013) faktor penyebab dilakukannya *self injury* antara lain:

- 1) Faktor keluarga, kurangnya peran model pada masa kecil dalam mengekspresikan emosi serta kurangnya komunikasi antar anggota keluarga.
- 2) Faktor pengaruh biokimia, pelaku *self injury* memiliki masalah yang spesifik dalam sistem serotonik otak yang menyebabkan meningkatnya impulsivitas dan agresivitas.

- 3) Faktor psikologis, pelaku *self injury* merasakan adanya kekuatan emosi yang tidak nyaman dan tidak mampu untuk mengatasinya.
- 4) Faktor kepribadian, tipe kepribadian *introvert* memiliki kecenderungan *self injury* lebih besar dibandingkan tipe kepribadian *ekstrovert* saat sedang menghadapi masalah. Pola perilaku *self injury* sangat bergantung pada mood seseorang. Selain itu adanya harga diri yang rendah, pola pemikiran yang kaku dan sulitnya mengkomunikasikan perasaan menjadi faktor penunjang bagi seseorang untuk melakukan *self injury*.

Menurut Dokter Irene Anindyaputri dalam penelitian (Amalia, 2019), berikut beberapa faktor penyebab seseorang melakukan *self injury* :

- 1) Mengalihkan perhatian

Ketika seseorang dilanda berbagai persoalan hidup, seseorang cenderung melakukan hal-hal yang bisa mengalihkan persoalan yang sedang dihadapi.

- 2) Melepas stress

Ketika seseorang sedang dalam situasi yang menekan, terdapat berbagai cara untuk melampiaskan perasaannya. *Self injury* dilakukan karena hal ini bisa mengeluarkan segala kecenderungan emosi tanpa harus menyakiti orang lain.

3) Menghindari mati rasa

Seseorang yang memiliki trauma psikologis berat bisa menjadi mati rasa, hal ini karena kejadian yang pernah dialami begitu menyakitkan hingga menyebabkan disosiasi. Disosiasi adalah suatu keadaan diluar kesadaran untuk menghapus ingatan terhadap suatu kejadian yang membuatnya mengalami trauma. Ketika disosiasi, korban tidak akan merasa menjadi lebih baik, namun akan merasa kosong dan tidak berharga, maka rata-rata korban mengalihkannya dengan melakukan *self injury*.

4) Menyampaikan perasaan

Seringkali pelaku *self injury* tidak berniat untuk sengaja menyakiti diri ataupun bunuh diri, namun *self injury* adalah sebagai pertanda terdapat masalah dalam berkomunikasi. *Self injury* dilakukan sebagai cara mengkomunikasikan perasaan karena tidak mengetahui cara lain untuk mengkomunikasikannya.

5) Menghukum diri sendiri

Korban kekerasan baik fisik maupun emosional seringkali disalahkan atau direndahkan. Hal ini menyebabkan korban merasa selalu salah hingga harus menghukum diri sendiri. Sebagai bentuk hukumannya, beberapa orang memilih untuk melakukan *self injury*.

6) Mencari kepuasan

Beberapa pelaku *self injury* merasakan ketenangan setelah melihat darahnya keluar dalam tubuhnya, karena *self injury* dapat mengarah pada kecanduan.

Dari beberapa teori diatas, dapat ditarik kesimpulan, bahwa individu yang melakukan *self injury* melakukan tindakan ini untuk mengurangi dan mengatasi perasaan tegang, gundah, tidak nyaman yang ada pada diri tanpa harus menyakiti orang lain.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian-penelitian sejenis ini telah dilakukan sebelumnya, sebab penelitian-penelitian terdahulu dirasa sangat penting dalam sebuah penelitian yang akan dilakukan. Beberapa penelitian terdahulu yang mendasari penelitian ini antara lain:

1. Efektivitas Pemberian *Ekspresif Writing Therapy* Terhadap Kecenderungan *Self Injury* Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvet

Penelitian ini dilakukan oleh Laila Faried, IGaa Noviekayati, Sahat Saragih Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian *ekspresif writing therapy* terhadap kecenderungan *self injury* dan hubungan antara kepribadian introvert dengan kecenderungan *self injury*. Metode penlitian ini jenis Quasi Eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Subjek dalam penelitian ini ada 10 remaja perempuan.

Kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu sama-sama membahas mengenai *self injury* dengan teknik *expressive writing*. Dan sedangkan perbedaan dari penelitian ini dan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis yaitu metode. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis yaitu metode PTBK kualitatif deskriptif dengan jumlah narasumber yang berbeda serta tempat yang berbeda.

2. Expressive Writing In Indonesian Context

Penelitian ini dilakukan oleh Dinastuti dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan orang dengan masalah kesehatan jiwa akan mendapatkan perlakuan yang lebih baik, akan tetapi masih terdapat berbagai isu, seperti masalah ekonomi, sosial dan politik yang memengaruhi kesehatan jiwa, letak geografi yang rawan bencana, stigma dan perawatan pasien kesehatan jiwa yang masih belum optimal, serta kesehatan jiwa belum menjadi prioritas bagi kebanyakan penduduk.

Kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu sama-sama membahas teknik *expressive writing* sebagai langkah untuk menyelamatkan gangguan psikologis. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini tidak mengerucut ke permasalahan yang akan dibahas, hanya gangguan psikologis. Jika penelitian yang akan dilakukan oleh penulis mengerucut gangguan psikologis *self injury*, metode yang digunakan juga berbeda. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dan

penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah PTBK kualitatif deskriptif.

3. *Self Injury* Pada Mahasiswa

Penelitian ini dilakukan oleh Destiana Maidah, seorang mahasiswa jurusan psikologi UNES (Skripsi). Tujuan dari penelitian ini untuk a) Mengetahui bagaimana latar belakang keluarga dan lingkungan sosial pelaku *self injury*, b) Mengetahui bagaimana dinamika perasaan ketika sebelum, saat dan sesudah melakukan *self injury*, c) Mengetahui bentuk-bentuk perilaku *self injury* yang dilakukan, d) Mengetahui apa penyebab dan dampak dari perilaku *self injury*, e) Mengetahui bagaimana gambaran karakteristik kepribadian yang berhubungan dengan perilaku *self injury*. Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis.

Perbedaanya hanya, penelitian ini tidak berfokus kepada penyelesaian masalah menggunakan teknik. Hanya sebatas mengupas tuntas *self injury*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, mencoba membantu mengatasi gangguan psikologis *self injury* tersebut dengan menggunakan teknik *expressive writing*.

4. *Self Injury: A Research Review For The Practitioner*

Penelitian ini dilakukan oleh E. David Klonsky dan Jennifer J. Muehlenkamp. Penelitian ini berisi tentang *self injury*: meriew penelitian dan praktisi, penulis merangkum penelitian empiris tentang siapa saja yang melukai diri sendiri, mengapa dan pengobatan seperti apa yang digunakan

yang telah menunjukkan ke-efektivitasannya. Penulis percaya *self injury* di diagnosis secara heterogen dengan menunjukkan dua karakteristik, yaitu emosional negatif dan penghinaan diri melukai diri sendiri sering dilakukan untuk meredakan emosi negatif yang intens untuk sementara yang menahan diri untuk tidak mencari bantuan dan bunuh diri, dengan psikoterapi yang menekankan penilaian fungsional regulasi emosi dan pemecahan masalah adalah cara paling efektif dalam mengobati cedera diri.

Teori yang dipercayai penulis sama dengan apa yang dipercaya oleh peneliti juga, tetapi disini yang membedakan penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah teknik/pemberian intervensi yang berbeda. Penelitian David Klonsky et al. menggunakan *treatment* psikoterapi penyelesaian masalah, sedangkan peneliti ingin membuktikan apakah dan bagaimana teknik *expressive writing* mengatasi perilaku *self injury*, meskipun sama-sama ingin menyelesaikan masalah pada subjek penelitian masing-masing.

5. Self-Injury: Understanding and Responding to People Who Live with Self-Inflicted Violence

Penelitian ini dilakukan oleh Ruta Mazelis. *The topic of “cutters”* penelitian ini berisi tentang melukai diri sendiri: memahami dan menanggapi orang yang hidup dengan kekerasan yang ditimbulkan oleh diri sendiri, penelitian ini memfokuskan pada remaja yang mengalami kekerasan yang merugikan diri sendiri (*Self inflicted crime/SIT*). Pemahaman yang salah membuat orang tidak memahami akar dan makna

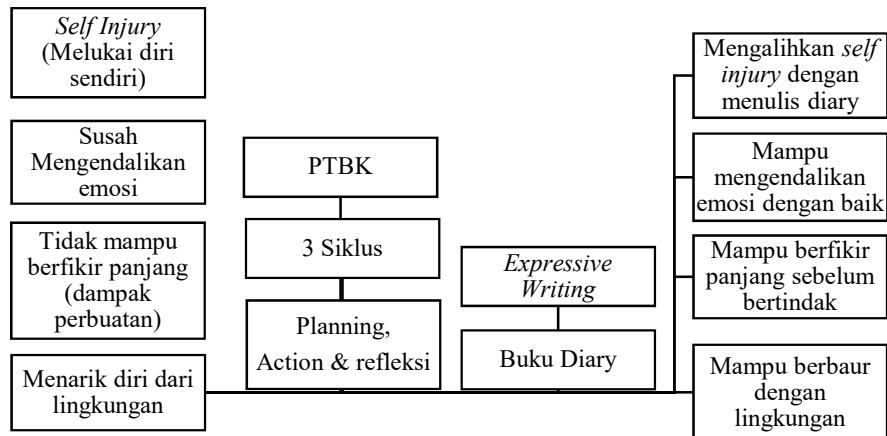
SIV. Makalah ini membahas kesalahan persepsi, mengidentifikasi alasan mengapa orang beralih ke tindakan menyakiti diri sendiri dan menjelaskan apa yang paling mendukung orang dalam penyembuhan dari kebutuhan SIT.

Penelitian ini membahas tentang teori, sebab dan alasan mengapa orang lebih memilih menyakiti diri sendiri untuk menyelesaikan masalahnya dari pada benar-benar menyelesaikannya secara nyata. Pemahaman yang salah seperti ini yang penelitian ingin kupas tuntas, tapi hal ini berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Perbedaannya adalah penelitian ini terlalu fokus kepada teori dan tidak memberikan *treatment* kepada pelaku *self injury*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah mengatasi perilaku *self injury* dengan menggunakan intervensi teknik *expressive writing*.

C. Kerangka berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antara variable yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesa tentang hubungan antara variabel yang diteliti (Sugiono, 2017:92).

Kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat dalam bentuk-bentuk bangun berikut :



Gambar 1. Kerangka Berfikir

D. Hipotesis

Hipotesis tindakan adalah mencerminkan dugaan sementara atau memprediksi perubahan apa yang akan terjadi pada objek penelitian jika suatu tindakan dilakukan.

Berdasarkan teori diatas dan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada latar belakang penelitian sebelumnya, peneliti dapat menyusun hipotesis tindakan sebagai berikut : “Adanya perubahan perilaku dan penurunan *scaling self injury* dari penerima manfaat setelah diberikan teknik *expressive writing*”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilakukan di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu Karanganyar bertempat di Jl. Raya No. 13, Nano, Tawangmangu. Alasan memilih tempat Penelitian di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu karena beberapa diantara penerima manfaat mengalami gangguan psikologis *self injury* yang harus segera diatasi, karena hal itu dapat mengganggu kesehatan mental penerima manfaat kedepannya.

2. Waktu Penelitian

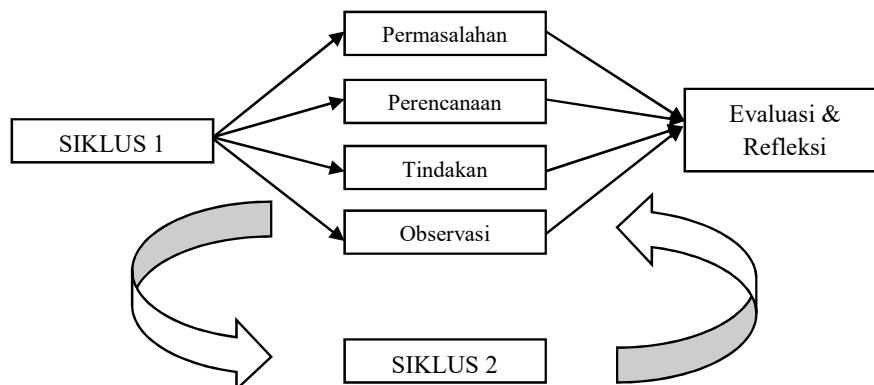
Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli-Selesai

B. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yaitu proses pemberian bantuan kepada sekelompok anak atau perorangan dengan menggunakan tindakan layanan bimbingan dan konseling (Nurwan, 2019: 48-49).

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan atau meningkatkan pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling agar lebih profesional (Eko, 2018: 62).

Peneliti membuat beberapa siklus/tahapan untuk melakukan penelitian selama dilapangan dan dapat berubah selama dilapangan juga sesuai dengan apa yang ditemui peneliti selama dilapangan, berikut tahap/siklus penelitian tindakan bimbingan konseling:



Gambar 2. Tahap/Siklus Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling

Table 1. Tahapan Penelitian PTBK

No.	Keterangan	Penjelasan
1.	Tahap persiapan	Membangun raport, pemahaman materi dan memberikan motivasi agar subjek berani bercerita mengenai dirinya sendiri dan alasan kenapa melakukan <i>self injury</i>
2.	Permasalahan	<i>Self injury</i> (Melukai diri sendiri) & mengalami kesulitan mengendalikan emosi
3.	Perencanaan	Merencanakan metode, teknik dan berbagai cara lainnya demi perubahan subjek
4.	Tindakan	(Memberikan materi dan praktek), Menjelaskan teknik <i>expressive writing</i> kepada subjek, menjalankan teknik <i>expressive writing</i> sesuai dengan tahapan/metode
5.	Observasi	Mengobservasi, mengamati dan mengawasi perilaku subjek apakah mengalami kemunduran atau kemajuan atau bahkan tidak terjadi apapun

6.	Evaluasi & Refleksi	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi Evaluasi proses konseling individual, evaluasi hasil konseling, evaluasi <i>expressive writing</i> dan hasil dari teknik <i>expressive writing</i> - Refleksi Tindak lanjut konseling untuk perbaikan perilaku selanjutnya
----	---------------------	--

Table penjelasan diatas menjelaskan alur atau proses pelaksanaan metode Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) yang disebut dengan siklus 1. Siklus ini terdiri dari beberapa tahap, diantaranya yaitu, permasalahan, perencanaan, tindakan, observasi, evaluasi dan refleksi. Penelitian tindakan berfokus pada perubahan perilaku secara langsung yang berhasil ditangkap peneliti dari hasil observasi, jika tidak sesuai dengan yang diharapkan peneliti maka peneliti dapat merubah langsung, mengganti metode yang tepat sesuai dengan hasil kelima tahap, yang bisa disebut dengan siklus 2.

Pada siklus 2 peneliti dapat melanjutkan urutan alur sesuai dengan hasil evaluasi dan refleksi demi perubahan yang di inginkan oleh peneliti. Penelitian ini dapat berlangsung secara berulang-ulang apabila hasil yang ditunjukkan subjek tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti, maka dari itu diperlukan evalusai dan refleksi disetiap siklus, untuk membuat peneliti melihat dan membuat strategi baru yang dapat menunjukkan hasil sesuai dengan yang di inginkan peneliti. Namun, jika pada proses siklus 1 subjek sudah menampilkan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan peneliti, maka penelitian dianggap selesai.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sampel dari populasi yang dianggap mewakili atau mempunyai karakteristik yang mencerminkan populasi asalnya (Sindoro: 2016, 27).

Subjek pada penelitian ini adalah penerima manfaat di PPSA Tawangmangu yang berjumlah empat orang laki-laki. Diantaranya subjek A berusia 17 tahun menempuh pendidikan kelas dua SMK, subjek B berusia 15 tahun menempuh pendidikan kelas satu SMK, subjek G berusia 15 tahun menempuh pendidikan kelas satu SMK dan subjek L berusia 16 tahun menempuh pendidikan kelas dua SMK.

Pada penelitian ini yang menjadi unit analisis adalah perilaku *self injury*. Sedangkan yang menjadi sub unit analisis adalah penerima manfaat pelaku *self injury* yang merupakan subjek dalam penelitian sebagai responden dan psikolog/konselor/peksos sebagai ahli (Maidah, 2013: 25).

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara untuk mendapatkan data lapangan dari berbagai sumber informasi, mulai dari konseli, teman dekat, keadaan sekitar, peksos dan sebagainya. Namun, karena suatu kendala (Pendemi Covid-19) teknik atau metode pengumpulan data sangat terbatas dilakukan secara *online* melalui media *whatsapp*, gambar dan *offline* hanya dengan tiga kali pertemuan, sesuai dengan kebijakan Dinas Sosial Provinsi Semarang, adapun teknik/metode yang akan digunakan peneliti secara *offline* diantaranya:

1. Metode Observasi

Observasi adalah adanya suatu perbuatan yang tampak dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Perbuatan yang tampak yaitu perbuatan yang dapat dilihat langsung oleh idra penglihatan, dapat didengar, dapat dihitung, dan dapat diukur. Karena mensyaratkan perilaku yang tampak, potensi perbuatan seperti sikap dan minat yang masih dalam bentuk kognisi, afeksi, atau intensi atau kecenderungan tertentu. Pengamatan yang tanpa tujuan bukan merupakan observasi. Pada dasarnya, tujuan dari observasi adalah untuk menjelaskan lingkungan (*site*) yang diamati, aktifitas-aktifitas yang berlangsung, individu-individu yang terlibat dalam lingkungan tersebut beserta aktifitas dan perilaku yang dimunculkan, serta makna kejadian berdasarkan perspektif individu yang terlibat tersebut (Eko: 2018, 67).

Dalam hal ini peneliti mengobservasi beberapa penerima manfaat di PPSA Tawangmangu melakukan *self injury* setiap mengalami kesulitan mengendalikan emosi dari permasalahan yang sedang dihadapi dengan melakukan pendekatan *persuasive* dengan bantuan dari peksos dan dengan waktu yang terbatas.

2. Metode Wawancara/Interview

Wawancara atau interview adalah suatu cara untuk mendapatkan informasi yang mendalam tentang persepsi, pandangan, wawasan atau aspek kepribadian para peserta didik yang diberikan secara lisan dan spontan. Kegiatan wawancara agar lebih terarah, biasanya dilengkapi dengan pembuatan pedoman wawancara. Wawancara yang baik adalah

yang bersifat mendalam, artinya dengan menginterpretasikan jawaban individu akan memperoleh banyak informasi yang mungkin tidak bisa ditemukan pada pengguna metode lainnya (Purnomo, 2011: 254).

Dalam hal ini peneliti mendapat informasi dari mewawancarai penerima manfaat yang terlibat dalam penelitian (*self injury*) dan peksos (pekerja sosial) PPSA Tawangmangu.

3. Metode Dokumentasi

Menurut (Sugiyono, 2014: 240) dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto, gambar hidup, sketsa, dll. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa patung, gambar, film dan lain-lain. Melalui metode dokumentasi ini akan diperoleh data dalam bentuk tulisan maupun non tulis. Dokumentasi dapat berupa file, video, rekaman, foto-foto lokasi dan hasil wawancara dengan subjek dan informasi.

Dalam hal ini sebelum proses konseling berlangsung, peneliti mengambil dokumentasi dari beberapa bukti foto bekas luka dari penerima manfaat setelah melakukan *self injury* dan setelah penelitian selesai, peneliti mengambil dokumentasi dari catatan buku harian melalui teknik *expressive writing* dan dokumentasi selama proses konseling.

4. *Scaling* (penskalaan)

Scaling adalah teknik yang membantu konselor maupun klien untuk membuat masalah kompleks tampak lebih konkret dan nyata. Oleh karena pikiran, perasaan, dan perilaku klien tidak selalu realistis atau konkret, pertanyaan-pertanyaan *scaling* menyediakan cara untuk pindah dari konsep-konsep yang lebih abstrak ini ke sasaran yang lebih mungkin dicapai. Contohnya, konselor dapat mengatakan “Pada skala 1-10, dimana 1 mempresentasikan yang terburuk yang mungkin terjadi dan 10 mempresentasikan yang terbaik atau begitu juga sebaliknya”. Dengan cara ini, *scaling* dapat membantu mengukur kemajuan klien dari waktu ke waktu.

Teknik *scaling* memberikan klien perasaan memegang kendali dan tanggung jawab atas konselingnya karena teknik *scaling* membantu klien menetapkan sasaran perubahan maupun mengukur kemajuannya kearah mencapai sasaran tersebut (Eford T. Bradley: 2017, 5).

5. Buku diary

Buku diary atau buku harian adalah buku catatan kejadian yang kita alami sehari-hari. Seiring dengan perubahan zaman yang terlalu cepat sehingga perubahan tersebut membuat individu semakin stress entah dengan kariernya atau keluarganya, buku diary pun berubah fungsi dari sekedar menyimpan kenangan menjadi sebuah media untuk mencurahkan perasaan seseorang atas masalah yang dihadapinya.

Menurut Alice D. Domar, menulis buku diary /harian adalah sebuah langkah untuk mengungkapkan emosi dan perasaan kita dan membantu kita untuk merawat pikiran kita (Wikipedia).

E. Panduan Intervensi Tindakan Konseling

Table 2. Panduan Intervensi PTBK

Sesi	Waktu	Kegiatan	Tujuan Dan Uraian Kegiatan
1.	45 menit	Perkenalan dan kontrak bersama subjek	<p>Tujuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membangun relasi, raport antara subjek agar selama proses intervensi subjek merasa nyaman - Subjek memahami tujuan dan intervensi ini - Membuat kontrak bersama subjek agar tidak berlarut-larut <p>Peralatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smartphone - Alat tulis - Sosial media
2.	45 menit	Pengertian <i>self injury</i> , <i>expressive writing</i> dan praktek menulis buku diary	<p>Tujuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subjek memahami apa itu <i>self injury</i> sesuai dengan yang sudah mereka lakukan (dampak, tingkatan, jenis dan bahayanya) <i>self injury</i> - Subjek memahami apa itu <i>expressive writing</i>, teknik untuk membantu mereka mengalihkan <i>self injury</i> - Subjek mampu memahami materi dan tata cara kepenulisan <i>expressive writing</i> <p>Cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan dan memberi pemahaman kepada subjek mengenai <i>self injury</i> - Memberikan beberapa pertanyaan kepada subjek untuk menguji apakah subjek memperhatikan dan memahami materi

			<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan waktu untuk subjek mencoba teknik <i>expressive writing</i> agar memahami kepenulisan teknik - Mengevaluasi & Refleksi (Mendiskusikan dan menyimpulkan hasil dari pertemuan tersebut) <p>Peralatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smartphone - Alat tulis - Leptop
3.	45 menit	<i>Recognition</i> atau <i>Initial Write</i>	<p>Tujuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Praktik pertama menggunakan teknik <i>expressive writing</i> - Tahap ini salah satu dari empat tahap praktik <i>expressive writing</i> - Untuk membuka imajinasi dan memfokuskan diri <p>Cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subjek menulis dibuku secara bebas apa yang ada dalam pikiran tanpa memperhatikan frase dan tata bahasa EYD - Selama satu minggu waktu yang diberikan berkisar 5-30 menit untuk menulis - Seminggu sekali hasil tulisan subjek diberikan kepada peneliti untuk melihat perkembangan dengan membandingkan hasil observasi dan tulisan (sesuai metode PTBK) - Mengevaluasi & Refleksi (Mendiskusikan dan menyimpulkan hasil dari pertemuan tersebut) <p>Peralatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smartphone - Alat tulis
4.	45 menit	<i>Examination</i> atau <i>Writing Exercise</i>	<p>Tujuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Untuk mengeksplorasi reaksi konseli terhadap situasi tertentu

			<ul style="list-style-type: none"> - Subjek menuliskan pengalaman hidupnya (masalah yang saat ini sedang dihadapi) <p>Cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah menulis subjek juga diberi kesempatan untuk membaca dan menyempurnakannya ulang tulisannya - Selama satu minggu waktu yang diberikan berkisar 5-30 menit untuk menulis - Seminggu sekali hasil tulisan subjek diberikan kepada peneliti untuk melihat perkembangan dengan membandingkan hasil observasi dan tulisan (sesuai metode PTBK) - Mengevaluasi & Refleksi (Mendiskusikan dan menyimpulkan hasil dari pertemuan tersebut) <p>Peralatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smartphone - Alat tulis
5.	45 menit	<i>Juxtaposition</i> atau <i>Feedback</i>	<p>Tujuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sarana refleksi mendorong pemerolehan kesadaran baru, menginspirasi perilaku, sikap, nilai dan pemahaman baru tentang dirinya sendiri - Menuntut subjek untuk memikirkan cara untuk menghadapi masalahnya <p>Cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subjek diberi kesempatan lagi untuk membaca tulisannya ulang, direfleksikan dan juga dikembangkan - Menentukan bagaimana perasaan subjek saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membacanya - Selama satu minggu waktu yang diberikan berkisar 5-30 menit untuk menulis - Seminggu sekali hasil tulisan subjek diberikan kepada peneliti untuk melihat perkembangan

			<p>dengan membandingkan hasil observasi dan tulisan (sesuai metode PTBK)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengevaluasi & Refleksi (Mendiskusikan dan menyimpulkan hasil dari pertemuan tersebut) <p>Peralatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smartphone - Alat tulis
6.	45 menit	<i>Application to Self</i>	<p>Tujuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tahap terakhir subjek didorong untuk mengaplikasikan tindakan secara nyata - Mengintegrasikan apa yang sudah selama ini ditulis dan merefleksikan kembali apa yang perlu diubah, dipertahankan dan apa yang dibiarkan saja <p>Cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subjek menuliskan keinginan dan perubahan dimasa depan tentang hidupnya - Subjek mempraktikkan apa yang sudah dipikirkan secara matang mengenai cara menyelesaikan masalah yang saat ini sedang dialami - Seminggu sekali hasil tulisan subjek diberikan kepada peneliti untuk melihat perkembangan dengan membandingkan hasil observasi dan tulisan (sesuai metode PTBK) - Mengevaluasi & Refleksi (Mendiskusikan dan menyimpulkan hasil dari pertemuan tersebut) <p>Peralatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smartphone - Alat tulis

F. Keabsahan Data

Dalam penelitian pengujian keabsahan data atau uji kredibilitas terhadap data hasil penelitian, konselor menggunakan beberapa cara, (Amalia, 2019: 23-24) antara lain:

a. Memperpanjang waktu

Memperpanjang waktu penelitian menurut Heri Herdiansyah adalah salah satu cara untuk meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Hal ini diperlukan juga untuk menciptakan *trust* (kepercayaan) antara konselor dengan konseli.

b. Melakukan cek ulang (*re-checking*)

Cara ini juga dapat meminimalisasi kesalahan serta untuk memastikan apakah data yang didapat sudah *valid* atau belum. Cek ulang biasanya dilakukan pada pertengahan perjalanan penelitian. Apabila setelah berkali-kali melakukan cek ulang kemudian mendapat data yang valid, maka point perpanjangan waktu pengamatan bisa diakhiri.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah penggunaan dua atau lebih sumber untuk mendapatkan gambaran serta informasi yang menyeluruh tentang suatu fenomena yang akan diteliti. Konselor memeriksa data-data yang diperoleh dari lapangan kemudian di bandingkan dengan data yang di peroleh dari sumber data primer melalui cara berikut :

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan konselor dengan data hasil wawancara dengan konseli maupun informan

- 2) Membandingkan informasi dari teman dan peksos dengan informasi dari konseli
- 3) Membandingkan hasil wawancara yang didapat dengan isi suatu dokumen yang berkaitan

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari, menyusun dan penggabungan semua data yang didapat peneliti selama dilapangan dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Dengan begini, peneliti akan membandingkan, mencocokkan dan menjabarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi untuk menyusun penelitian yang relevan dan saling berkaitan. Hal ini akan meningkatkan pemahaman peneliti dan pembaca mengenai data yang diperoleh serta menciptakan pemahaman baru, bukan berbicara benar dan salah dalam sebuah teori. Langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis data (Sugiyono, 2009) antara lain :

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data-data lapangan tersebut dicatat dalam catatan lapangan berbentuk deskriptif tentang apa saja yang dilihat, didengar, dan yang dialami atau dirasakan oleh subjek penelitian. Adapun table pengumpulan data sebagai berikut:

Table 3. Pengumpulan Data

Unit Analisis	No.	Sub Unit Analisis	Sumber Informasi	
<i>Self Injury</i>		Latar belakang	Subjek	Peksos

1.	Keluarga	√	√
2.	Lingkungan Sosial	√	√
	Dinamika <i>Self Injury</i>		
1.	Perasaan sebelum melakukan <i>Self Injury</i>	√	√
2.	Perasaan sesudah melakukan <i>Self Injury</i>	√	√
	Bentuk perilaku <i>Self Injury</i>		
1.	Situasi	√	√
2.	Intensitas	√	√
	Penyebab perilaku <i>Self Injury</i>		
1.	Faktor pendorong internal	√	√
2.	Faktor pendorong eksternal	√	√
	Dampak perilaku <i>Self Injury</i>		
1.	Kepuasan diri	√	√
2.	Interaksi sosial	√	√
3.	Luka fisik	√	√
4.	Tidak merasakan apapun	√	√
	Karakteristik		
1.	Menghadapi masalah	√	√
2.	Penyesuaian diri	√	√
3.	Pengendalian emosi	√	√
4.	Hubungan kedekatan interpersonal	√	√

2. Penyajian Data

Peneliti melakukan penyajian data untuk menyusun sekumpulan informasi yang dapat memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan mengambil tindakan. Untuk memudahkan peneliti dalam mengambil

kesimpulan, maka data yang sudah terkumpul perlu disajikan dalam bentuk grafik, tabel, serta uraian singkat teks bersifat naratif guna menggabungkan informasi yang tersusun dalam bentuk padu. Penyajian data membantu peneliti untuk memahami dan menginterpretasikan apa yang terjadi dan apa yang seharusnya dilakukan tersebut dengan teori-teori yang relevan.

3. Penarikan Kesimpulan

Peneliti melakukan penarikan kesimpulan sebagai analisis serangkaian pengolahan data yang berupa gejala kasus yang didapat di lapangan. Penarikan kesimpulan dilakukan oleh peneliti dengan cara menguji hipotesis yang berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Sejarah

Pada tanggal 21 April 1951 Yayasan Pesanggrahan ‘‘Kartini’’ berdiri, dalam usaha pendirian yayasan ini Sekolah Pendidikan Kemasyarakatan Negeri Surakarta mempunyai andil yang besar oleh para siswa Sekolah Pendidikan Kemasyarakatan Negeri Surakarta. Pada tanggal 24 Juni 1951, dengan keluarnya Akte Notaris maka Yayasan Pesanggrahan ‘‘Kartini’’ di Tawangmangu diresmikan. Pada tanggal 1 Januari 1952 s/d 1957 Yayasan Pesanggrahan ‘‘Kartini’’ di Tawangmangu mulai beroperasi. Pada akhir 1957 Yayasan Pesanggrahan ‘‘Kartini’’ di Tawangmangu bubar karena terdapat ketidaksamaan pendapat dalam pengelolaan yayasan tersebut. Pada tanggal 13 Februari 1958 ada perubahan nama dari Yayasan Pesanggrahan diganti Yayasan Petirahan ‘‘Kartini’’ Tawangmangu.

Pada tahun 1965 sampai dengan tahun 1972 asrama dipakai oleh Brimob, berhubung situasi pada waktu itu keadaan gedung kurang terurus dan dalam keadaan kosong, maka oleh kesatuan Brimob yang sedang bertugas di Tawangmangu dalam mengamankan Negara gedung tersebut digunakan untuk tahanan G/30 S PKI. Pada tanggal 1 April 1972. Bapak Drs. Soehodo selaku kepala perwakilan Departemen Sosial Jawa Tengah

beberapa aparat mengadakan pendekatan pada Yayasan akan maksud pemerintah Departemen Sosial untuk menyelenggarakan kegiatan Petirahan anak. Oleh karena kegiatan ini senafas dengan apa yang dilakukan oleh pihak yayasan. Dari hasil kesepakatan bersama maka dimulainya kegiatan Panti Petirahan Anak “Kartini” Tawangmangu sejak tanggal 1 April 1972 sampai dengan sekarang, dengan segala aktifitasnya yang sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku.

Beberapa kali yayasan ini berganti nama sehingga tahun 2008 terdapat perubahan nama kembali menjadi Panti Petirahan Anak “Kartini”. Tahun 2011 sampai dengan tahun 2016, berdasarkan peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor. 111 Tahun 2010, tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis pada Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah di tetapkanlah Panti Sosial Menjadi BAREHSOS. agar pelaksanaannya dapat berjalan sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya maka perlu disusun Petunjuk Teknis.

Tahun 2016 sampai dengan 2019 awal, berdasarkan Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor. 109 Tahun 2016 terdapat perubahan lagi dari BAREHSOS menjadi Panti Pelayanan Sosial Anak Tawangmangu, untuk anak Jalanan. Pada tahun 2019 sampai sekarang, Panti Pelayanan Sosial Anak Tawangmangu yang notabenenya teruntuk anak jalanan, sekarang beralih fungsi menjadi Panti Pelayanan Sosial Anak Terlantar Tawangmangu.

2. Visi dan Misi

Visi dan misi Rutan Kelas I Surakarta mengacu pada visi dan misi Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia RI adalah sebagai berikut:

a. Visi :

“Mewujudkan Kemandirian Kesejahteraan Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Melalui Pemberdayaan PSKS yang Profesional”

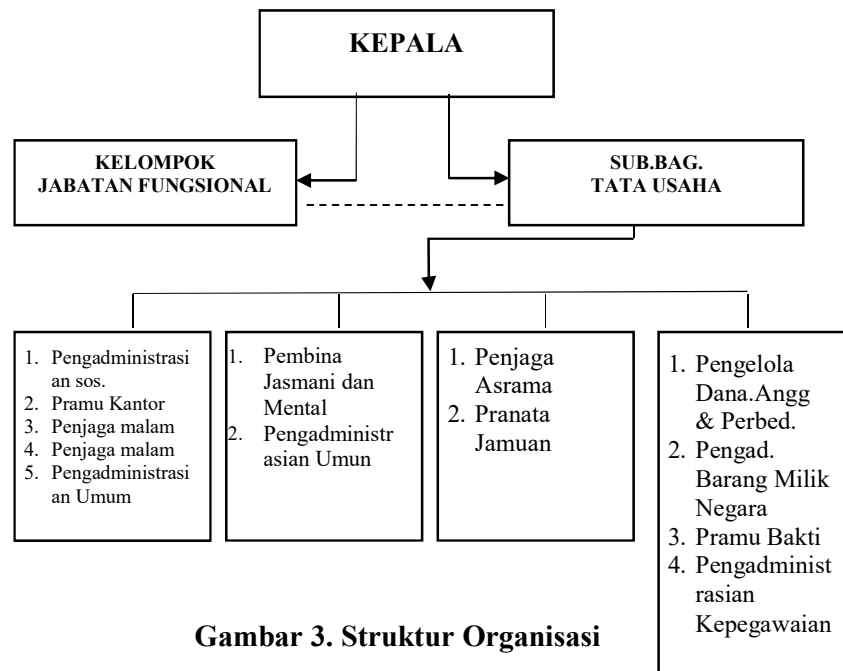
b. Misi :

- 1) Meningkatkan kualitas, kuantitas dan jangkauan pelayanan rehabilitasi sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS).
- 2) Meningkatkan kualitas pemberdayaan sosial keluarga Potensi Sumber Kesejahteraan Sosial (PMKS).
- 3) Meningkatkan kualitas, kuantitas dan jangkauan pelaksanaan dan perlindungan dan jaminan sosial.
- 4) Mengembangkan dan memperkuat sistem kesejahteraan sosial.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya untuk mendukung penyelenggaraan kesejahteraan sosial.

c. Motto :

“Melayani dengan Ikhlas, Kasih Sayang dan Profesional”

3. Struktur Organisasi



Gambar 3. Struktur Organisasi

B. Deskripsi Penelitian

1. Langkah Sebelum Tindakan

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi dan wawancara dahulu sebelum melakukan tindakan dengan tujuan untuk mengetahui masalah, faktor, dan tingkat intensitas/*scaling self injury* pada penerima manfaat. Dengan begitu peneliti dapat memperoleh data yang valid dari subyek langsung. Selain itu peneliti juga melakukan beberapa persiapan sebagai berikut:

- Menyusun proposal dan mengurus surat penelitian
- Melakukan *scaling*, observasi dan wawancara menggunakan pedoman observasi dan wawancara yang sudah dibuat

- c) Peneliti dan pekerja sosial melakukan diskusi untuk menentukan teknik konseling yang akan digunakan untuk tindakan
- d) Penyusunan rencana pelaksanaan layanan (RPL) bimbingan dan konseling sebagai pedoman melaksanakan tindakan bersama pekerja sosial
- e) Peneliti dan pekerja sosial menentukan jadwal pelaksanaan tindakan

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Tindakan

Maka peneliti dan peksos melakukan tindakan untuk merubah perilaku *self injury* keempat subjek penerima manfaat di PPSA Tawangmangu dengan teknik *expressive writing*, layanan yang akan peneliti gunakan adalah layanan individual. Dalam penelitian ini peneliti membagi penelitian menjadi tiga siklus, masing-masing siklus terdapat dua kali pertemuan dan satu kali *follow up* kecuali siklus ketiga, adapun rinciannya sebagai berikut:

a. Siklus I

1) Tahap perencanaan

Peneliti berkolaborasi dengan peksos untuk merancang langkah-langkah konseling, adapun susunan yang ditentukan oleh peneliti dan peksos sebagai berikut:

- a) Menentukan kegiatan, waktu dan tempat konseling
- b) Menentukan teknik, layanan konseling individual dan pokok kegiatan

- c) Membuat panduan intervensi pelaksanaan konseling sesuai metode PTBK

2) Tahap tindakan

Dalam pelaksanaan tindakan, peneliti dan pekerja sosial menawarkan kepada subjek untuk memilih layanan konseling individual atau konseling kelompok, dan dengan kesepakatan bersama akhirnya menggunakan tindakan konseling individual dengan teknik *expressive writing* sebagai intervensi yang digunakan dalam penelitian ini, pada proses tindakan peneliti melakukan pengamatan terhadap subjek yang melakukan perilaku *self injury* untuk menyalurkan rasa emosional yang gagal dikontrol oleh subjek. Adapun pengamatan yang dilakukan meliputi:

a) Pertemuan pertama

(1) Tahap awal/pembuka

- (a) Pokok kegiatan “*Raport*, penjelasan umum mengenai teori *self injury* dan *expressive writing* serta praktik kepenulisan buku diary”
- (b) Peksos membuka kegiatan dengan salam dan berdoa
- (c) Peksos menanyakan kabar subjek
- (d) Peksos mengecek kehadiran subjek
- (e) Peksos menyampaikan tujuan dari kegiatan hari ini

(2) Tahap inti

- (a) Peksos menjelaskan tentang materi *self injury*, *expressive writing* dan tata cara kepenulisan buku diary
- (b) Peneliti membantu peksos menjeleskan materi
- (c) Peksos melakukan tanya jawab kepada subjek mengenai materi yang sudah dijelaskan
- (d) Subjek melakukan praktek menulis buku diary
- (e) Peksos mengajak berdiskusi dan subjek diminta menanggapi tentang materi/kegiatan yang baru saja dilakukan
- (f) Peksos dan peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal

(3) Tahap akhir

- (a) Subjek diminta mengemukakan kesan setelah mengikuti kegiatan
- (b) Peksos dan peneliti menyampaikan kesimpulan kegiatan
- (c) Peksos menutup kegiatan dengan salam dan doa
- (d) Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi seluruh kegiatan

b) Pertemuan kedua

(1) Tahap awal/pembuka

- (a) Pokok kegiatan "*Recognition* atau *Initial Write*"
- (b) Peksos membuka kegiatan dengan salam dan berdoa

- (c) Peksos menanyakan kabar subjek
- (d) Peksos mengecek kehadiran subjek
- (e) Peksos dan peneliti menyampaikan tujuan dari kegiatan hari ini

(2) Tahap inti

- (a) Peksos menjelaskan gambaran tahap ini dan tatacara kepenulisan *expressive writing* dibantu peneliti
- (b) Subjek melakukan praktek menulis buku diary sesuai pokok kegiatan yang sudah ditentukan
- (c) Subjek menulis dibuku secara bebas apa yang ada dipikiran tanpa memperdulikan/memperhatikan frase dan tata bahasa EYD
- (d) Hasil tulisan subjek diberikan kepada peksos dan penulis sesuai tenggang waktu yang telah diberikan pekerja sosial dan peneliti
- (e) Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi setelah hasil tulisan subjek terkumpul
- (f) Peksos dan peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal

(3) Tahap akhir

- (a) Subjek diminta mengemukakan kesan setelah mengikuti kegiatan
- (b) Peksos dan peneliti menyampaikan kesimpulan kegiatan

(c) Peksos menutup kegiatan dengan salam dan doa

(d) Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi seluruh kegiatan

3) Observasi

Dari hasil observasi siklus I yang dilakukan peneliti selama kegiatan konseling individual pertemuan pertama dan kedua berlangsung, subjek menyadari bahwa perilaku melukai diri sendiri tidak baik bagi diri mereka, memahami materi yang diberikan dengan baik, subjek sudah mulai membuka diri dengan mengeskpresikan emosional, berimajinasi, memfokuskan diri melalui tulisan di buku diary yang sudah disediakan peksos dan peneliti, meskipun belum sepenuhnya terbuka dan perlu dilakukan tindak lanjut untuk hasil yang lebih baik lagi.

4) Evaluasi dan refleksi

a) Evaluasi

Berdasarkan hasil observasi penyampaian materi dan penerapan teknik *expressive writing* tahap pertama, subjek nampak senang dan menikmati kegiatan tersebut, dilihat dari ekspresi dan perilaku yang antusias dalam melakukan setiap kegiatan yang diberikan peksos dan peneliti. Namun, ada beberapa kekurangan dan hambatan yang harus diberikan tindak lanjut untuk memaksimalkan kegiatan konseling dengan penerapan teknik

expressive writing, adapun kekurangan dan hambatan sebagai berikut:

(1) Kekurangan

Subjek masih belum terbiasa dengan menulis diary, masih malu menceritakan masalah yang dihadapi dan susah subjek dalam mengendalikan emosi.

(2) Hambatan

Susah menyesuaikan waktu untuk melakukan kegiatan konseling antara peneliti, peksos dan subjek serta susah menyesuaikan waktu *deadline* pengumpulan tulisan buku diary.

b) Refleksi

Dengan demikian peneliti membutuhkan siklus II untuk memaksimalkan penelitian dengan teknik *expressive writing* demi tercapainya tujuan penelitian maka yang harus dilakukan peneliti sebagai berikut:

(a) Menjalin kedekatan interpersonal dengan subjek agar subjek terbuka dan terbiasa menyalurkan perasaannya melalui tulisan.

(b) *Mengexplore* ekspresi subjek agar terbiasa menulis diary setiap ingin melakukan *self injury*.

(c) Mendorong pemerolehan kesadaran baru, menginspirasi perilaku, sikap, nilai dan pemahaman baru tentang dirinya

sendiri tentang bagaimana cara untuk menyelesaikan masalah.

- (d) Menyesuaikan waktu antara subjek, peksos dan peneliti agar kegiatan konseling dan *deadline* pengumpulan tulisan berjalan sesuai jadwal.

b. Siklus II

1) Tahap perencanaan

Peneliti berkolaborasi dengan peksos untuk merancang langkah-langkah konseling, adapun susunan yang ditentukan oleh peneliti dan peksos sebagai berikut:

- a) Menentukan kegiatan, waktu dan tempat konseling
- b) Menentukan teknik, layanan konseling individual dan pokok kegiatan
- c) Membuat panduan intervensi pelaksanaan konseling sesuai metode PTBK

2) Tahap tindakan

Teknik *expressive writing* sebagai intervensi yang digunakan dalam penelitian ini, pada proses tindakan peneliti melakukan pengamatan terhadap subjek yang melakukan perilaku *self injury* untuk menyalurkan rasa emosional yang gagal dikontrol oleh subjek. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I yang dirasa hasilnya sudah seperti yang diharapkan peksos dan peneliti, akhirnya dilakukan

tindakan siklus II untuk menunjang hasil sempurna seperti yang diharapkan. Adapun pengamatan yang dilakukan meliputi:

a) Pertemuan ketiga

(1) Tahap awal

- (a) Pokok kegiatan "*Examination* atau *writing exercise*"
- (b) Peksos membuka kegiatan dengan salam dan berdoa
- (c) Peksos menanyakan kabar subjek
- (d) Peksos mengecek kehadiran subjek
- (e) Peksos dan peneliti menyampaikan tujuan dari kegiatan hari ini

(2) Tahap inti

- (a) Peksos menjelaskan gambaran tahap ini dan tatacara kepenulisan *expressive writing* dibantu peneliti
- (b) Subjek melakukan praktek menulis diary sesuai pokok kegiatan yang sudah ditentukan (masalah yang saat ini sedang dihadapi)
- (c) Hasil tulisan subjek diberikan kepada peksos dan penulis sesuai tenggang waktu yang telah diberikan peksos dan peneliti
- (d) Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi setelah hasil tulisan subjek terkumpul
- (e) Peksos dan peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal

(3) Tahap akhir

- (a) Subjek diminta mengemukakan kesan setelah mengikuti kegiatan
- (b) Peksos dan peneliti menyampaikan kesimpulan kegiatan
- (c) Peksos menutup kegiatan dengan salam dan doa
- (d) Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi seluruh kegiatan

b) Pertemuan keempat

(1) Tahap awal

- (a) Pokok kegiatan “*Juxtapotion* atau *Feedback*”
- (b) Peksos membuka kegiatan dengan salam dan berdoa
- (c) Peksos menanyakan kabar subjek
- (d) Peksos mengecek kehadiran subjek
- (e) Peksos dan peneliti menyampaikan tujuan dari kegiatan hari ini

(2) Tahap inti

- (a) Peksos menjelaskan gambaran tahap ini dan tatacara kepenulisan *expressive writing* dibantu peneliti
- (b) Subjek melakukan praktek menulis diary sesuai pokok kegiatan yang sudah ditentukan
- (c) Subjek diberi kesempatan lagi untuk membaca tulisannya ulang, direfleksikan dan juga dikembangkan

(d) Hasil tulisan subjek diberikan kepada peksos dan penulis sesuai tenggang waktu yang telah diberikan peksos dan peneliti

(e) Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi setelah hasil tulisan subjek terkumpul

(f) Peksos dan peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal

(3) Tahap akhir

(a) Subjek diminta mengemukakan kesan setelah mengikuti kegiatan

(b) Peksos dan peneliti menyampaikan kesimpulan kegiatan

(c) Peksos menutup kegiatan dengan salam dan doa

(d) Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi seluruh kegiatan

3) Observasi

Dari hasil observasi siklus II yang dilakukan peneliti selama kegiatan layanan konseling individual, berlangsung pertemuan ketiga dan keempat, subjek antusias dan terlihat menikmati kegiatan konseling dengan intervensi *expressive writing*, setelah melakukan kegiatan layanan konseling individual dan melihat hasil tulisan buku diary subjek, mereka sudah mulai bisa *mengexplore* perasaan dan terbuka dalam menuliskan emosional kedalam buku dengan sangat panjang dan mengalir, memperoleh kesadaran baru, menginspirasi

perilaku, sikap, nilai, pemahaman baru dan mampu memikirkan cara untuk menghadapi masalah tanpa harus melakukan *self injury*, namun ada satu subjek yang belum bisa *mengexplore* emosionalnya secara menyeluruh tetapi mampu memikirkan cara untuk menghadapi masalahnya sendiri. Subjek juga mengalami penurunan *scaling* setelah dilakukan tindakan pada siklus I dan II, berikut table *scaling* :

Table 4.1. Scaling siklus I dan II

No.	Inisial Subjek	Scaling sebelum tindakan dan perilaku <i>self injury</i>	Scaling sesudah tindakan dan perilaku <i>self injury</i>
1.	A	Scaling 6 Memukul tembok, lantai, membenturkan kepala, menyayat kulit	Scaling 4 Memukul tembok dan lantai, membenturkan kepala
2.	B	Scaling 4 Memukul tembok, lantai	Scaling 3 Memukul tembok
3.	G	Scaling 4 Memukul tembok, lantai, membenturkan kepala, membakar kulit dan menyayat kulit	Scaling 3 Memukul tembok, lantai dan membakar kulit
4.	L	Scaling 4 Memukul tembok, lantai dan membenturkan kepala	Scaling 3 Memukul tembok dan lantai

4) Evaluasi dan refleksi

a) Evaluasi

Berdasarkan hasil observasi penyampaian materi dan penerapan teknik *expressive writing* tahap kedua, subjek nampak antusias dan menikmati kegiatan konseling individual, dilihat dari ekspresi dan perilaku yang antusias dalam melakukan setiap

kegiatan yang diberikan pekerja sosial dan peneliti. Namun, ada hambatan dan harus diberikan tindak lanjut untuk memaksimalkan kegiatan konseling individual, adapun hambatan sebagai berikut:

- (1) Susah menyesuaikan waktu untuk melakukan kegiatan konseling antara peneliti, peksos dan subjek
- (2) Susah menyesuaikan waktu *deadline* pengumpulan tulisan buku diary

b) Refleksi

Dengan demikian peneliti membutuhkan siklus III untuk memaksimalkan penelitian dengan teknik *expressive writing* demi tercapainya tujuan penelitian maka yang harus dilakukan peneliti sebagai berikut:

- (a) Mendorong subjek mengaplikasikan tindakan menyelesaikan masalah secara nyata
- (b) Mendorong subjek mengintegrasikan tulisan dan merefleksikan kembali apa yang perlu dirubah, dipertahankan dan apa yang perlu dibiarkan saja agar subjek mampu berfikir panjang dan bertindak sendiri dengan benar untuk menyelesaikan masalahnya
- (c) Menyesuaikan waktu antara subjek, peksos dan peneliti agar kegiatan konseling dan *deadline* pengumpulan tulisan berjalan sesuai jadwal

c. Siklus III

1) Tahap perencanaan

Peneliti berkolaborasi dengan peksos untuk merancang langkah-langkah konseling, adapun susunan yang ditentukan oleh peneliti dan peksos sebagai berikut:

- a) Menentukan kegiatan, waktu dan tempat konseling
- b) Menentukan teknik, layanan konseling individual dan pokok kegiatan
- c) Membuat panduan intervensi pelaksanaan konseling sesuai metode PTBK

2) Tahap tindakan

Teknik *expressive writing* sebagai intervensi yang digunakan dalam penelitian ini, pada proses tindakan peneliti melakukan pengamatan terhadap subjek yang melakukan perilaku *self injury* untuk menyalurkan rasa emosional yang gagal dikontrol oleh subjek. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I dan II yang dirasa hasilnya sudah seperti yang diharapkan peksos dan peneliti, akhirnya dilakukan tindakan siklus III untuk menunjang hasil sempurna seperti yang diharapkan. Adapun pengamatan yang dilakukan meliputi:

a) Pertemuan kelima

(1) Tahap awal

(a) Pokok kegiatan "*Application to Self*"

- (b) Peksos membuka kegiatan dengan salam dan berdoa
- (c) Peksos menanyakan kabar subjek
- (d) Peksos mengecek kehadiran subjek
- (e) Peksos dan peneliti menyampaikan tujuan dari kegiatan hari ini

(2) Tahap inti

- (a) Peksos menjelaskan gambaran tahap ini dan tatacara kepenulisan *expressive writing* dibantu peneliti
- (b) Subjek melakukan praktek menulis diary sesuai pokok kegiatan yang sudah ditentukan
- (c) Subjek menuliskan keinginan dan perubahan dimasa depan tentang kehidupannya
- (d) Subjek mempraktikkan secara nyata apa yang sudah dipikirkan secara matang mengenai cara menyelesaikan masalah yang saat ini sedang dialami
- (e) Hasil tulisan subjek diberikan kepada peksos dan peneliti sesuai tenggang waktu yang telah diberikan peksos dan peneliti
- (f) Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi setelah hasil tulisan subjek terkumpul
- (g) Peksos dan peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal

(3) Tahap akhir

- (a) Subjek diminta mengemukakan kesan setelah mengikuti kegiatan
- (b) Peksos dan peneliti menyampaikan kesimpulan kegiatan
- (c) Peksos menutup kegiatan dengan salam dan doa
- (d) Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi seluruh kegiatan

3) Observasi

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siklus III selama kegiatan layanan konseling individual berjalan subjek antusias dan terlihat lebih hidup dengan kegiatan layanan konseling teknik *expressive writing*, setelah melakukan kegiatan tersebut peneliti mengamati telah terjadi perubahan/pengurangan/penurunan perilaku *self injury* berdasarkan hasil tulisan pada buku diary subjek dan juga hasil pengamatan peksos. Berikut table skala intensitas (*scaling*) penurunan/pengurangan perilaku *self injury* sebelum dan sesudah dilakukan tindakan siklus III:

Table 4.2. Scaling siklus III

No.	Inisial Subjek	Scaling siklus II dan perilaku <i>self injury</i>	Scaling siklus III dan perilaku <i>self injury</i>
1.	A	Scaling 4 Memukul tembok dan lantai, membenturkan kepala	Scaling 3 Memukul tembok dan lantai
2.	B	Scaling 3 Memukul tembok	Scaling 2 Memukul tembok
3.	G	Scaling 3 Memukul tembok, lantai dan membakar kulit	Scaling 2 Memukul tembok
4.	L	Scaling 3	Scaling 2

		Memukul tembok dan lantai	Memukul tembok
--	--	---------------------------	----------------

Peneliti juga menanyakan bagaimana perkembangan subjek, dan hasil siklus sebelumnya berjalan dengan baik dan sesuai harapan karena adanya pengurangan perilaku *self injury* pada subjek, dalam artian subjek sudah mampu berfikir panjang dan menunjukkan reaksi berjuang menghadapi masalah dengan cara mereka sendiri tanpa harus melukai dirinya sendiri. Dari keempat subjek yang ada, semuanya berhasil menunjukkan perubahan yang baik

4) Evaluasi dan refleksi

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti untuk mengimplementasikan teknik *expressive writing* dalam mengurangi perilaku *self injury* di Panti Pelayanan Sosial Anak Kartini Tawangmangu, berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu subjek mengalihkan perilaku *self injury* dengan menulis diary, adanya pengurangan/penurunan perilaku *self injury* dan subjek mampu berfikir panjang sebelum bertindak. Pada siklus ke III maka terdapat pengurangan perilaku *self injury* dari empat subjek oleh empat subjek dari hasil *follow up* dengan peksos berdasarkan buku diary hasil tulisan subjek dan observasi kegiatan sehari-hari.

C. Analisis Hasil Penelitian

Expressive writing merupakan sebuah kebebasan menulis konseli yang digunakan untuk mengungkapkan permasalahan yang dialaminya dengan

tujuan pengentasan masalah yang dialami konseli dengan tujuan konseli dapat berubah ketahap yang lebih baik dari sebelumnya baik secara fisik maupun mental dalam mengurangi stress maupun kebiasaan buruk yang dilakukan (T, Mirzaqon & Purwoko Budi, 4-5).

Penelitian ini mengangkat topik teknik *expressive writing* untuk mengatasi *self injury* pada penerima manfaat di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu. Pihak yang terlibat dalam proses konseling menggunakan metode PTBK diantaranya adalah peksos sebagai orang yang memberikan layanan konseling individual dan memberikan *treatment*, subjek sebagai orang utama yang diteliti perkembangan dan perubahan perilaku melalui teknik *expressive writing* dan peneliti sebagai orang yang meneliti dan mempelajari berlangsungnya proses layanan konseling individual dengan teknik *expressive writing*. Berdasarkan *scaling*, buku diary, wawancara, observasi dan dokumentasi, peksos merupakan orang yang penting dalam berlangsungnya proses kegiatan layanan konseling individual yang diberikan kepada subjek, baik dalam hal mengobservasi, evaluasi maupun refleksi yang akan diberikan kepada subjek ketahap selanjutnya, dibantu oleh peneliti yang telah bersepakat untuk berkolaborasi menyelesaikan masalah perilaku *self injury* pada subjek.

Data awal subjek dari Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara peksos dan wawancara subjek, terdapat empat anak remaja yang melukai diri sendiri setiap kesulitan mengontrol emosi dari permasalahan yang mereka alami, maka

peneliti dan peksos berkolaborasi melakukan penelitian tindakan untuk mengalihkan perilaku *self injury* dengan menggunakan teknik *expressive writing*, layanan yang digunakan adalah layanan konseling individual. Materi yang diberikan peksos disesuaikan dengan kegiatan dan tujuan yang diinginkan oleh peksos dan peneliti, materi yang diberikan kepada subjek bertujuan untuk merubah skala perilaku *self injury* menjadi menurun/mengurangnya perilaku *self injury* dengan mengalihkan emosionalnya kedalam tulisan buku diary.

Setelah dilakukan tiga siklus diperoleh hasil bahwa *self injury* subjek penerim manfaat mengalami pengurangan/penurunan. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skala *self injury* pada setiap siklus penelitian tindakan, seperti pada table berikut:

Table 4.3. Scaling siklus I, II dan III

Scaling				
No.	Inisial Subjek	Sebelum tindakan	Siklus I dan II	Siklus III
1.	A	Skala 6	Skala 4	Skala 3
2.	B	Skala 4	Skala 3	Skala 2
3.	G	Skala 4	Skala 3	Skala 2
4.	L	Skala 4	Skala 3	Skala 2

Penelitian ini membuktikan bahwa teknik *expressive writing* dapat merubah *self injury*, setelah terjadi penurunan/pengurangan *scaling* dengan menggunakan buku diary perilaku *self injury* dapat teralihkan, subjek juga mampu *mengexplore* emosi kedalam tulisan dan mampu membantu mengembangkan pikirannya lebih luas. Menurut Gorelick, secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi dirinya sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreativitas, ekspresi diri dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal,

mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu. Kebiasaan menulis membuat individu lebih kritis terhadap dinamika kehidupan sosial disekelilingnya, selain itu juga terlatih untuk berfikir memecahkan masalah dan menulis mampu mengasah kepekaan sosial (Faried. et. al. 2018:120-121).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan analisis data, teknik *expressive writing* dalam merubah perilaku *self injury* dapat digunakan pada subjek penerima manfaat di PPSA Tawangmangu.

Hal tersebut dapat terlihat dari adanya pengurangan perilaku *self injury* yang terjadi pada subjek di PPSA Tawangmangu setelah diberikan tindakan menggunakan teknik *expressive writing* dengan layanan konseling individual, dari data awal satu subjek melukai dirinya sendiri dengan beberapa perilaku ekstrim, setelah diberikan tindakan pada siklus I dan siklus II berkurang perilaku tersebut, dan setelah diberikan siklus III berkurang lagi perilaku *self injury* tersebut, terbukti dari table *scaling* berikut:

Table 4.4 Scaling sebelum tindakan dan sesudah tindakan siklus I,II dan III

No.	Inisial Subjek	Scaling sebelum tindakan dan perilaku <i>self injury</i>	Scaling siklus I dan II dan perilaku <i>self injury</i>	Scaling siklus III dan perilaku <i>self injury</i>
1.	A	Scaling 6 Memukul tembok, lantai, membenturkan kepala, menyayat kulit	Scaling 4 Memukul tembok dan lantai, membenturkan kepala	Scaling 3 Memukul tembok dan lantai
2.	B	Scaling 4 Memukul tembok, lantai	Scaling 3 Memukul tembok	Scaling 2 Memukul tembok
3.	G	Scaling 4 Memukul tembok, lantai, membenturkan kepala, membakar kulit dan menyayat kulit	Scaling 3 Memukul tembok, lantai dan membakar kulit	Scaling 2 Memukul tembok

4.	L	Scaling 4 Memukul tembok, lantai dan membenturkan kepala	Scaling 3 Memukul tembok dan lantai	Scaling 2 Memukul tembok
----	---	---	---	-----------------------------

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *action research* yang dipaparkan secara deskriptif. Pada pendekatan *action research*, terdapat lima tahap diantaranya adalah perencanaan, tindakan, observasi, evaluasi dan refleksi.

Pada pelaksanaan siklus I dilakukan lima tahap yaitu, perencanaan, tindakan, observasi, evaluasi dan refleksi. Pada siklus I peneliti melakukan dua kali pertemuan diantaranya dua kali sesi konseling dan satu kali *follow up*. Pada siklus II peneliti juga melakukan lima tahap yaitu, perencanaan, tindakan, observasi, evaluasi dan refleksi. Pada siklus II peneliti melakukan dua kali pertemuan diantaranya dua kali sesi konseling dan satu kali *follow up*. Sedangkan pada siklus III dilakukan juga lima tahap yaitu, perencanaan, tindakan, observasi, evaluasi dan refleksi. Pada siklus III peneliti melakukan satu kali pertemuan, satu kali sesi konseling dan satu kali *follow up*.

Walaupun masih ada perilaku yang belum sepenuhnya hilang tetapi setidaknya teknik *expressive writing* berhasil mengurangi perilaku *self injury* dan mengalihkannya dengan menulis diary. Untuk penanganan lebih lanjut pada perilaku yang belum berhasil dihilangkan, maka peneliti menyerahkan tindak lanjut kasus ini kepada peksos untuk mengembangkan serta menyalurkan bakat yang dimiliki oleh subjek tersebut agar perilaku *self injury* benar-benar

dilupakan oleh subjek. Dengan demikian maka peneliti menyatakan bahwa penelitian telah selesai dan berhasil.

B. Keterbatasan Penelitian

Dalam sebuah penelitian pasti terdapat keterbatasan yang tidak bisa dipungkiri oleh setiap peneliti, adapun keterbatasannya sebagai berikut:

1. Pertemuan hanya dilakukan dengan tiga siklus yang keseluruhannya terdiri dari lima kali pertemuan, tiga pertemuan dilakukan secara langsung atau (offline) dan dua diantaranya dilakukan secara daring (online), hal ini dikarenakan tuntutan dan aturan dari Panti Provinsi Semarang yang merupakan pusat setiap panti di Jawa Tengah yang memberikan keterbatasan bagi mahasiswa untuk berinteraksi secara langsung dengan penerima manfaat demi keamanan bersama dalam situasi dan kondisi pandemi covid-19. Sehingga tidak menutup kemungkinan data yang diperoleh peneliti belum memadai. Terlepas dari hal itu, teknik *expressive writing* dalam mengatasi perilaku *self injury* berhasil berjalan dengan baik dengan bantuan peksos dan ketersediaan subjek untuk mengikuti kegiatan konseling dengan suka rela
2. Pelaksanaan teknik *expressive writing* membutuhkan perencanaan, pengamatan yang khusus dengan peksos, sehingga sangat menuntut dalam pengelolaan waktu

C. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang telah dijelaskan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi peksos

Bagi peksos diharapkan memperketat dalam memantau perkembangan fisik dan psikis penerima manfaat agar setiap tindakan yang tidak diharapkan dapat segera teratasi dan tidak berlarut menjadi sebuah kebiasaan perilaku dan gaya hidup yang buruk. Peksos juga diharapkan memberikan inovasi dalam pembekalan emosional dan bekal hidup jangka panjang, seperti mengembangkan sebuah kegiatan skill yang bermanfaat agar pola pikir penerima manfaat juga terus berkembang kedepan dan tidak memperdulikan masalah ataupun berlarut-larut dalam mengatsai masalah yang berujung perilaku yang tidak di inginkan

2. Bagi subjek/penerima manfaat

Bagi subjek ataupun seluruh penerima manfaat di PPSA Tawangmangu diharapkan meningkatkan aktivitas kegiatan sehari-hari dan partisipasinya dalam mengikuti kegiatan yang disediakan oleh pihak panti, agar pola pikir penerima manfaat terus berkembang dan dapat memajemen perasaan emosional yang timbul dari berbagai masalah

3. Bagi peneliti lain

Peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan *action research* bimbingan konseling teknik *expressive writing* pada perilaku lain setelah *self injury*, sehingga dapat mengembangkan penelitian dibidang psikologi sosial lebih luas lagi

DAFTAR PUSTAKA

- A.A, Diah W.R., A., Gede Agung, A.A., Pratiwi Inten., et. al. (2017). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 1, 14-25.
- Amalia. (2019). *Bimbingan Konseling Islam Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Self Injury (Melukai Diri) Pada Siswi Kelas 7 Di Smpn 13 Surabaya*. Skripsi, tidak diterbitkan, UIN Sunan Ampel, Surabaya.
- Aryanto, Eko R. (2018). *Implementasi Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Pembinaan Akhlakul Karimah Peserta Didik Di SMK PGRI 4 Bandar Lampung*. Skripsi, tidak diterbitkan, UIN Raden Intan Lampung, Lampung.
- Audhia, S.N. (2019). *Konseling Psikoanalisa Untuk Mengurangi Self Injury (Melukai Diri Sendiri) Pada Seorang Karyawan Di Surabaya*. Skripsi, tidak diterbitkan, UIN Sunan Ampel, Surabaya.
- Aqib, Zainal., & Amrullah, Ahmad. (2019). *PTK (Penelitian Tindakan Kelas), PTS (Penelitian Tindakan Sekolah), PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling)*. Yogyakarta: Penerbit ANDI
- Dinastuti. (2018). Expressive Writing In Indonesia Context. *Jurnal Psikologi MANASA*, 1, 1-15.
- Estefan, Gredyana., & Wijaya, D.Y. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi*, 1, 26-33.
- Erford, Bradley T. (2017). 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (edisi kedua). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erihadiana, Mohamad. (2013). Pembelajaran Penelitian Tindakan Kelas Di Perguruan Tinggi Islam. *Jurnal ADPISI*, 1, 60-74.
- Faried, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert. *Jurnal Psikovidya*, 2, 114-125.

- Favazza, Armando R. 1996. *Bodies Under Siege: Self Mutilation and Body Modification in Culture and Psychiatry*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Gerald, Kathryn., & Gerald, David. (2011). *Keterampilan Praktik Konseling Pendekatan Integratif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hanifah, Nurdinah. (2014). *Memahami Penelitian Tindakan Kelas Teori Dan Aplikasi*. Bandung: Upi press.
- Hasan. (2009). Action Reserch: Desain Penelitian Integratif Untuk Mengatasi Permasalahan Masyarakat. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 8, 177-188.
- Hunaepi., Prayogi, S., Samsuri, T., Firdaus, L., et. al. (2016). Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dan Teknik Penulisan Karya Ilmiah Bagi Guru Di MTS. NW Mertaknao. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 38-40.
- (Diakses pada tanggal 2 Maret 2020)
- Kartowagiran, Badrun. (2005). *Dasar-dasar Penelitian Tindakan*. Makalah disampaikan dalam Penyelenggaraan Penelitian Tindakan bagi Dosen IKIP PGRI di Universitas Negeri Yogyakarta.
- Klonsky, E.D., & Muehlenkamp, J.J. (2007). Self Injury: A Research Review for the Practitioner. *Journal International of Clinical Psychology*, 11, 1046-1056.
- Kurniawaty, Ria. (2012). Dinamika Psikologis Self Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *Jurnal Psikologi*, 1, 13-21.
- Maidah Destiana. (2013). *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. Skripsi. Tidak diterbitkan, UNES, Semarang.
- Mahmud., & Tedi, Priatna. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas (Teori dan Paraktik)*. Bandung: Tsabita (Kelompok Sahifa).
- Mulia, D.S., & Suwarno. (2016). PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Dengan Pembelajaran Berbasis Kreatifan Lokal Dan Penulisan Artikel Ilmiah Di SD Negeri Kalisube Banyumas. *Jurnal Khazanah Pendidikan*, 2, 1-11.

- Moleong, L.J. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Manuardi, A.R. (2019). Kedudukan Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep, Karakteristik, dan Prinsip. *Jurnal Quanta*, 3, 101-109.
- Marthin., & Maulana Riki. (2017). Bimbingan Kelompok Dengan Metode Mnemonic Device Untuk Meningkatkan Daya Ingat Mahasiswa. *Jurnal Edukasi*, 2, 168-180.
- Maselis, Ruta. (2008). *Self-Injury: Understanding and Responding to People Who Live with Self-Inflicted Violence*. Makalah disajikan dalam Seminar Nasional Trauma Service for Women (NCTC) Sidran Institute.
- Muthia E.N., & Hidayati., S.D. (2015). Kesenian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2, 185-198.
- McNiff, Jean., & Whitehead, Jack. (2006). *All You Need To Know About Action Reserch*. London: Sage Publications.
- McNiff, Jean., & Whitehead, Jack. (2002). *Action Reserch: Principles and Practice Second Edition*. London: Rouledge Falmer.
- Novriansyah, Brenny. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas (Penerapan Metode Make a Match Berbasis Pancingan Kata Sebagai Umpan Upaya Meningkatkan Kemampuan Menulis Bahasa Arab Siswa Kelas XII IPA 3 MAN I Model Bengkulu)*. Bengkulu: Kementrian Agama MAN 1 Model Bengkulu Provinsi Bengkulu.
- Nurwan, Dede. (2019). Layanan Konseling Dengan Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Penyesuain Diri Remaja (Penelitian Tindakan Konseling di Panti Asuhan Nurul Islam Kebaharan Kota Serang Banten). Skripsi. Tidak diterbitkan, UIN Sultan Hasanuddin Banten, Banten.
- Prasanti, Ditha., & Prihandini, P. (2019). Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online (Analisis Teori Konstruksi Sosial Dalam Fenomena Aksi Menyakiti Diri Bagi Remaja Dalam Media Online Tirto.Id). *Jurnal Nomosleca*, 2, 126-138.

- Prayitno, & Amti Erman. (1994). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Purnamarini, Diah P.A., Setiawan, T.I., & Hidayat, D.R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1, 36-42.
- Purnomo, B.H. (2011). Motode Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Reserch). *Jurnal Pendidikan*, 1, 251-256.
- Saraswati, Putri., & Abdullah Arma. (2017). *Buku Panduan Intervensi Psikologis Pelatihan Self Regulated Learning: Regulasi Diri Dalam Belajar Bagi Pelajar Dan Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparno, Paul. (2008). *Action Research: Riset Tindakan Untuk Pendidik*. Jakarta: PT Grasindo.
- Susanti, Reni., & Supriyantini, Sri. (2013). Pengaruh Expressive Writing Theraphy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2, 121-129.
- T, Mirzaqon T., & Purwoko, B. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan*, 1-8.
- T., M., Ilmi Rizqi. (2011). *Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Remaja*. Skripsi, tidak diterbitkan UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Vryscha N.N., & Elisabeth C. Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo. *Jurnal Pendidikan*, 163-174.
- Wibisono, K.B. (2016). *Kajian Literatur Tentang Pola Asuh Dan Karakteristik Kepribadian Sebagai Faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Pada Remaja*. Makalah disajikan dalam Seminar

Nasional Psikologi “Empowerling Self” di Universitas Surabaya.

Widayati, Ani. (2008). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 1, 87-93.

Yaumi, Muhammad., & Damopolii, Muljono. (2014). *Action Research Teori, Model dan Aplikasi*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Yustiana, Y.R. (1999). *Penerapan Penelitian Tindakan dan Pemanfaatan Hasilnya*. Skripsi, tidak diterbitkan, UPI Bandung.

LAMPIRAN

1. Panduan Wawancara Subjek Sebelum *Expressive Writing*

No.	Pertanyaan	Aspek
1.	Tolong ceritakan bagaimana latar belakang keluarga anda?	Latar belakang
2.	Bagaimana kondisi lingkungan sosial anda dirumah dan dipanti?	
3.	Bagaimana perasaan sebelum melakukan <i>self injury</i> ?	Dinamika <i>self injury</i>
4.	Bagaimana perasaan sesudah melakukan <i>self injury</i> ?	
5.	Bentuk <i>self injury</i> apa saja yang biasa anda lakukan?	Bentuk perilaku <i>self injury</i>
6.	Saat melakukan <i>self injury</i> , apakah anda melakukannya secara diam-diam/sembunyi-sembunyi atau terang-terangan?	Situasi perilaku <i>self injury</i>
7.	Dalam situasi dan kondisi seperti apa yang mendorong anda untuk melakukan <i>self injury</i> ?	
8.	Seberapa sering anda melakukan <i>self injury</i> ?	Intensitas <i>self injury</i>
9.	Apakah suatu keharusan bagi anda untuk melakukan <i>self injury</i> setiap menghadapi masalah?	
10.	Berapa besar skala anda untuk melakukan <i>self injury</i> ? Dari angka 1-10?	
11.	Apa masalah yang paling sering mendasari/memicu anda untuk melakukan <i>self injury</i> ?	
12.	Apakah ada faktor pendorong internal (dari dalam diri) anda yang memicu melakukan perilaku <i>self injury</i> ?	Faktor internal
13.	Jika iya, tolong sebutkan apa saja faktor tersebut?	
14.	Apakah ada faktor pendorong eksternal (dari luar diri, seperti lingkungan, situasi dll) yang memicu melakukan perilaku <i>self injury</i> ?	Faktor eksternal
15.	Jika iya, tolong sebutkan apa saja faktor tersebut?	
16.	Apakah dengan melakukan <i>self injury</i> anda merasa puas?	Dampak perilaku kepuasan diri
17.	Bentuk kepuasan seperti apa yang anda rasakan, tolong sebut dan jelaskan?	
18.	Apakah anda menjalin komunikasi/hubungan dekat dengan seseorang? Siapa?	Interaksi sosial
19.	Apakah anda memiliki seseorang yang berharga dalam hidup anda? Siapa?	
20.	Apakah anda memiliki seseorang yang anda percaya?	
21.	Bagaimana cara bergaul anda dengan teman-teman?	
22.	Apakah anda termasuk jenis orang yang <i>introvert</i> atau <i>ekstrovert</i> ?	
23.	Apakah ada luka fisik/bekas luka setiap anda melakukan <i>self injury</i> ?	

24.	Bentuk luka seperti apa yang sering anda miliki?	Luka fisik
25.	Apakah ada orang lain yang mengetahui luka tersebut?	
26.	Bagaimana anda setelah melakukan <i>self injury</i> dan memiliki bekas luka?	
28.	Apakah anda berfikir untuk terus menambah bekas luka yang sudah anda miliki?	
29.	Apakah anda pernah merasakan hambar/tidak merasakan apapun setelah melakukan <i>self injury</i> meski sudah berdarah atau terluka?	
30.	Bagaimana cara anda menghadapi setiap masalah tanpa harus melakukan <i>self injury</i> ?	Karakteristik
31.	Bagaimana penyesuaian diri anda dalam lingkungan sosial/tempat baru?	Penyesuaian diri
32.	Bagaimana cara penyesuaian diri anda terhadap masalah yang anda hadapi tanpa harus melakukan <i>self injury</i> ?	
33.	Bagaimana pengendalian emosi anda dalam mengekspresikan emosi saat anda menghadapi masalah?	Pengendalian emosi
34.	Bagaimana hubungan kedekatan interpersonal anda? Apakah berjalan baik-baik saja sampai sekarang?	Hubungan kedekatan interpersonal
35.	Apakah orang tersebut mengetahui jika anda melakukan <i>self injury</i> ?	
36.	Jika iya, bagaimana reaksi orang tersebut?	
37.	Jika tidak, kira-kira ekspresi seperti apa yang keluar dari orang tersebut?	

2. Verbatim Wawancara Subjek Sebelum *Expressive Writing*

a. Verbatim Wawancara Subjek A Sebelum *Expressive Writing*

R sebabagai : Ririn Sholihah
A sebagai : Arif Aldyanto
Hari/Tanggal : Senin, 13 Juli 2020
Tempat : PPSA Tawangmangu

Identitas	Pertanyaan	Data analisis
R	Langsung ya Rif, bisa tolong ceritakan bagaimana latar belakang keluarga mu?	Latar Belakang Keluarga
A	Aku ket cilik ora pernah reti bapak ku mbak. Aku wis goleki neng ngendi-ngendi wis tak cobo parani angger entuk alamate tapi ra pernah ketemu endinge, yowis seprene aku ra pernah reti bapak ku. Ibukku barang ora pernah goleki yoan, soale emang wis cerai sejak aku neng weteng jarene ibuk ku. Trus akhire ibuk ku nikah meneh due anak 2, sekandung tapi beda bapak	
R	Hoo trus?	
A	Trus aku ket cilik diopeni mbah ku ngasi tamat SD. Aku ndek SD nakal byat mbak, melu tawuran, mendem, bacok uwong dan pernah yoan meh mateni ibuk ku dewe.	

R	Weh mosok? Lah ngopo Rif?
A	Lah aku ngroso ora pernah dianggep anak mbak, sitik-sitik gebuki aku, sitik-sitik diseneni, ora pernah digagas trus aku nakal melu tawuran bacok tangane lawan ku ngasi tugel
R	Gilak, serius tugel?
A	Hoo mbak, trus aku digebuki nggo kayu neng ibukku, rame banget tonggo ku do reti kabeh
R	WOW.... Lah trus piye kui, koe dituntut gak karo keluargane sik mbok bacok?
A	Hoo mbak, ibukku kon bayar biaya pengobatan kabeh. Dan aku ditantang mase sik tak bacok, kan sik tak bacok kui due mas. Nah aku jane gelem-gelem wae aku wani tapi kabeh tonggo ku do misah aku, trus aku lulus SD melu bude ku. Sue-sue nek tak pikir aku mesakne wong tuo ku, aku isen perkewuh mergo sekolah ora tenanan, wis gawe isen akhire aku melu bude ku.
R	Berati koe melu bude mu ngasi lulus SMP? Piye ceritane kok iso nganti teko panti?
A	Hoo mbak aku melu bude ku ngasi lulus SMP, sekolah bareng mbi anake bude ku ngopo-ngopo bareng mas ku kui,aku mlebu panti Kudus mbi mas ku. Aku ndek SMP yo nakal, guru ku pernah tak kamplengi barang
R	Haaaaaaa????? La ngopo koe ngamplengi guru mu heemm. Sik-sik koe SMP melu bude mu tapi dilebokne panti?
A	Hoo aku SMP neng panti kudus mbi mas ku. La aku turu pas pelajaran, gugah aku kasar trus aku kaget aku kan yo anyel tak kamplengi sisan o. Tangi turu mumet, anyel byat aku mbak nek di ngonokne. Yowis aku kenek BP, trus aku SMP yo ngombe-ngombe ketahuan warga digrebek trus dilaporke pihak panti trus aku ditokne seko panti. Metu soko panti aku sempet neng dalan mbak karo mas ku, sekitar setahun tapi untung aku wis lulus SMP
R	Sik-sik dadi intine koe sejak lahir ngasi lulus SD diopeni mbah mu trus SMP ngasi lulus neng gone bude mu neng pantine maksudku?
A	Hoo mbak
R	Trus kok iso teko panti TW ceritane piye?
A	La kan bar lulus SMP metu seko panti Kudus aku neng dalan mbi mas ku trus dilebokne neng panti TW pas urung alih fungsi kae. Pas wis 6 sasi alih fungsi dadi anak terlantar kae aku ditawari gelem sekolah pora, aku gelem trus disekolahke neng panti kene ngasi saiki

R	Ohh yaya oke, pertanyaan selanjutnya. Bagaimana dengan kondisi lingkungan dipanti sekarang? Apakah mendukung mu dalam hal pendidikan atau apapun, mksdku baik ga nggo koe dan membawa perubahan opo neng koe?	
A	Oalah, sebenere baik mbak cuman yo kadang retilah wong-wongane piye. Jane aku pengen banget berubah dadi apik sedurung urip neng dalan, tapi kadang aku diremehke sering dituduh gawe gorogoro nek enek masalah misale, aku males dadi aku ra semangat berubah dadi apik	
R	Oh berati koe cuma butuh dihargai dan ora dipandang sebelah mata mergo riwayat uripmu mbien?	
A	Nah hoo mbak ngno kui, tapi saiki wis tak jarke wae sak karepe pegawai barang meh nganggep aku nakal yowis, malah aku nakal sisan o	
R	Heemmm yaya paham. Next pertanyaan ya, bagaimana perasaan sebelum melakukan <i>self injury</i> ?	Dinamika Self Injury
A	Yo rasane anyel, mencak-mencak, ganjel, ra penak neng ati mbak	
R	Yaya paham, trus bagaimana perasaan sesudah melakukan <i>self injury</i> ?	
A	Penak byat, loss, lego, enteng pokoke penak mbak walaupun bar kui loro rasane	
R	Oke, bentuk perilaku <i>self injury</i> yang seperti apa saja yang sering atau pernah dilakukan?	
A	Eemmm... Opo ya mbak paling mung jotos tembok tok	
A	Emmmm.... Jotos tembok, dadukne sirah neng tembok wis kui tok, sok-sok nyilet	
R	Oke, saat melakukan <i>self injury</i> , apakah orang lain mengetahui atau tidak? ditempat ramai atau secara sembunyi-sembunyi?	Situasi Perilaku Self Injury
A	Biasane sih sembunyi-sembunyi mbak, tapi sok-sok yo reti uwong soale nek wis raiso tak tahan langsung tak lampiaske neng nggon langsung mbuh ra gagas enek uwong lio opo ora, reti uwong lio opo ora	
R	Yaya berati fleksibel ya?	
A	Hoo	
R	Oke, dalam situasi dan kondisi seperti apa yang mendorong mu untuk melakukan <i>self injury</i> ?	
A	Nesu, kecewa sih	
R	Berati intine koe melakukan <i>self injury</i> secara fleksibel mbi dalam kondisi sedih, marah, kecewa gitu ya?	
A	Hoo mbak	

R	Selanjutnya tentang intensitas (seberapa sering) maksudku. Nah seberapa sering anda melakukan <i>self injury</i> ?	Intensitas Self Injury
A	Heemmmm... sering sih mbak nek enek masalah opo sik ganjel neng ati ngono wkwkwk	
R	Oke, apakah suatu keharusan bagi anda melakukan <i>self injury</i> setiap menghadapi masalah?	
A	Saat iki hoo mbak	
R	Oke, sekarang berikan saya skala. Kek ono skala seberapa koe sering <i>self injury</i> . Dari angka 1-10 piro? Semakin mendekati angka 10 alias semakin gede ongkone semakin sering dan semakin cilik ongkone alias semakin mendekati ongko siji semakin jarang	
A	Emmmmm... Enem mbak	
R	Oke, enem ya, apa masalah yang paling sering mendasari/memicu anda melakukan <i>self injury</i> ?	
A	Keluarga sih mbak sik paling aku sensitip	
R	Oh sik masalah mau sik mbok ceritakne? Liane keluarga enek ora?	
A	Enek mbak masalah cinta-cintanan, missal aku diselingkuhi opo aku cemburu neng yang ku mesti ngno	
R	Nah berarti masalah yang sering memicu <i>self injury</i> enek keluarga, konco mbi relationship (zang-zangan) ya?	Faktor Penyebab
A	Wkwkw hoo mbak	
R	Apakah ada faktor pendorong internal yang menyebabkan <i>self injury</i> ? Soko awakmu dewe, missal koe wonge moodyan alias gampang emosian tergantung situasi dan kondisi. Nek emang hoo opo wae sebutno?	
A	Heemmmm... hoo mbak aku wonge gampang emosian sitik-sitik nesu gampang banget kepancing. Badmood hoo mbak sering, trus engko reti-reti aku jotos tembok dewe, nesu nesu kabeh tak pisuhi	
R	Wkwkwk wow mantap. Nek faktor penyebab eksternal? Mau kan internal ki soko dalam soko awakmu dewe, nah saiki soko njobo, soko wong lio barang. Enek kan mau lo	
A	Yo berarti mau no mbak keluarga, zang-zangan mbi konconan. Tapi sik paling sensitip keluarga, nek enek sik takok tentang keluarga ku ngno aku langsung nesu	Faktor Eksternal
R	Yaya intine faktor penyebab internal mbi eksternal koe enek ya tapi sik paling mendasari masalah keluarga kan?	Faktor Internal

A	Hoo mbak	Dampak Self Injury Kepuasan Diri
R	Apakah dengan melakukan <i>self injury</i> anda merasa puas?	
A	Puas byat mbak	
R	Nah bentuk kepuasan yang seperti apa coba jelaskan?	Interaksi Sosial
A	Rasane enteng nek bar <i>self injury</i> , penak, bebas, beban e neng ati ilang trus bar kui biasane aku turu la emoh digangu og	
R	Oke, apakah anda membangun hubungan/komunikasi dengan seseorang terdekat? Missal pacar, konco kenthel dll	
A	Nek saiki wis due zang mbak wkwk	
R	Berati zang wis ora due ya, nek konco kenthel enek kan ya	
A	La kui luther	
R	Heemmm liane kui maksudku, koe due konco cedak ora sih neng sekolahan	
A	Nek cedak ora paling yo mung luther kui kan luther sak sekolahan mbi aku mbak heemmm	
R	Eh iyo wkwkw. Eh anu lanjut. Apakah anda memiliki seseorang yang berharga dalam hidup anda?	
A	Genah ibukku lah mbak	
R	Liane enek ra?	
A	Ora mung kui tok aku yora tau reti bapak ku dadi males	
R	Oke, apakah anda memiliki orang yang dipercaya?	
A	Podo mung ibukku liane ora enek, luther weh kadang ratak ceritani masalah ku jero	Tipe Kepribadian
R	Heemmm oke oke, bagaimana cara bergaul anda dengan teman-teman atau orang lain, apakah anda termasuk orang yang <i>introvert</i> atau <i>ekstrovet</i> ? Introki wonge cenderung seneng dewean neng ekstro wonge seneng kumpul-kumpul nongkromg rame rame ngno kui. Missal neng lingkungan baru koe mudah bergaul opo ora dll ngno kui. Nah koe sik endi?	
A	Heemmmm gampang aku mbak, genah ngumpul bareng wong akeh lah soale rame, gek ngopo dewean ki stress malahan	Luka Fisik
R	Apakah selalu ada luka fisik/bekas luka setiap anda melakukan <i>self injury</i> ?	
A	Yora mesti sih mbak, tapi sik palig sering mesti lecet kulite mengelupas. Soale ngno kui tergantung suasane barang, nek missal urung lego opo urung puas ngasi getehen pun iseh tak lanjut	

R	Hemmm berarti sering ya ngasi enek bekas?	
A	Yo ngno wae lah, nek lecetkan yo garinge bekas	
R	Bentuk luka seperti apa yang sering anda miliki?	
A	Memar, lecet sampai berdarah, ngilu ngono-ngno kui mbak	
R	Oke. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan <i>self injury</i> ?	
A	Podo mau, puas, plong, lega, enteng, masalahe ilang sik grundel-grundel neng ati, penak mbak intine	
R	Apakah orang lain mengetahui anda melakukan <i>self injury</i> ?	
A	Ora enek, eh paling yo luther ngono kui mbak	
R	Bagaimana perasaan anda setelah melakukan <i>self injury</i> dan memiliki bekas luka?	
A	Biasa sih, yo podo mau tak delik-delikne soko uwong ben dora reti	
R	Apakah anda berfikir untuk menambah bekas luka? Missal awale neng tangan kanan trus koe genti neng tangan kiri ngono nggo koleksi wkwk	
A	Wkwkwk wanjer. Yo oralah mbak gek nggo opo yoan wkwk	
R	Wkwkw menowo kok ben iso dikenang. Eh tapi pernah gak pas <i>self injury</i> pas jotos opo ngopo ngno ora ngrasakne opo-opo koyo mati rasa gitu?	
A	Pernah mbak bola bali nek emosine muncak byat ngono kae jotos peng piro wae ora kroso loro	
R	Bagaimana cara anda menghadapi setiap masalah selain dengan <i>self injury</i> ?	Karakteristik Menghadapi Masalah
A	Piye kui maksude	
R	Missal koyo ngrungokne sarane koncomu nek ngene ki gaoleh ojo ga apaik dll gitu	
A	Oalah pernah mbak tapi sue sue aku males yo paling tak pikir dewe ngno kui, tapi nek masalah keluarga aku mesti raiso rasane sensitip byat	
R	Oh maksudmu nek masalah keluarga koe raiso berfikir rasional? Berfikir logis dengan tenang maksudku	
A	Nah hoo ngono kui maksudku	Penyesuaian Diri
R	Bagaimana penyesuaian diri anda dalam lingkungan sosial yang baru. Gampang opo ora?	
A	Gampang-gampang wae sih mbak	
R	Bagaimana cara penyesuaian anda terhadap masalah yang anda hadapi?	
A	Seringe yo <i>self injury</i> kui mbak, nek ngrungokne sarane uwong kadang ra peneran sok-sok yo tak pendem dewe tak atasi dewe	

R	Oke, pengendalian emosi. Bagaimana pengendalian emosi anda dalam mengekspresikan emosi saat anda mengalami masalah?	Pengendalian Emosi
A	Heemmm meneng wae neng kamar nekra merenung, adus wis ngono-ngono kui engko lak rampung dewe	
R	Wkwkwk piye o cah. Maksudmu koe hanya butuh waktu untuk menyesuaikan diri dengan masalah eh untuk menyelesaikan masalah?	
A	Hoo ngono wae lah	
R	Oke terakhir tentang hubungan kedekatan interpersonal. Bagaimana hubungan kedekatan interpersonal anda, apakah baik-baik saja sampai sekarang, apakah orang terdekat anda mengetahui kalau anda melakukan <i>self injury</i> ?	Hubungan Kedekatan Interpersonal
A	Nek karo ibukku saiki wis apik-apik wae mbak walaupun ibukku rapernah niliki aku neng kene, tapi yowislah rapopo mikir ku. Nek masalah <i>self injury</i> genah ra reti lah mesakne nek reti	

b. Verbatim Wawancara Subjek B Sebelum *Expressive Writing*

R sebagai : Ririn Sholihah
 B sebagai : Bagus Wicaksono
 Hari/Tanggal : Senin, 13 Juli 2020
 Tempat : PPSA Tawangmangu

Identitas	Pertanyaan	Data analisis
R	Langsung ya Gus, bisa tolong ceritakan bagaimana latar belakang keluarga mu?	Latar Belakang Keluarga
B	Mergone aku angger neng omah mesti dolan teros mbak ora tau neng omah, ora tau sinau pokoke dolan teros. Nakal barang mbien aku. Mulane bapak ibukku nesu trus aku dilebone panti benra iso dolan teros benaku dadi wong omahan	
R	Okeoke, jadi dari segi ekonomi keluarga mu mampu ya, dan koe iso neng kene mergo wong tuo mu pengen koe dadi wong omahan benra dolan terus karo kon sinau	
B	Hoo mbak nek neng kene kan raoleh metu. Eh oleh ndeng tapi kan dibatesi, dimeniti ra oleh sue-sue dan neng kene kan diawasi terus dadi meh piye-piye meh nakal raiso wkwkwk	
R	Oke, next bagaimana kondisi lingkungan sosial neng omah mu mbi neng kene?	
B	Nek neng omah yo kui mau aku dolan terus ra pernah neng omah, nek neng kene apik sih aku sholat tepat waktu, lima waktu, fasilitas e oke pokok e terbantu dan aku ngroso oleh manfaate mbak	

R	Oke jadi lingkungan sosial neng omahmu tidak mendukung dan lingkungan neng panti iki malah mendukung?	Dinamika Self Injury
B	Hoo mbak	
R	Eh kosik, koe <i>self injury</i> sejak kapan Gus?	
B	Heemmmm sejak kapan ya, sik-sik..... Sejak kelas enem SD mbak tapi gak koyo saiki. Paling mbien ki iseh ringan-ringan ngono ora ngasi jotos tembok	
R	Oke oke diterima. <i>Next question</i> tentang dinamika. Bagaimana perasaan sebelum melakukan <i>self injury</i> ?	
B	Yo ganjel mbak, ra penak neng ati rasane pengen ditokne pengen nguntap-nguntap	
R	Eemmmm... Bagaimana perasaan setelah melakukan <i>self injury</i> ?	Dinamika Self Injury
B	Yo penak to mbak wkwk. Plong, lego byat, enteng	
R	Tenang hoo gak?	
B	Hoo tenang kui, wis pokok e penak. Nek biasane bar jotos tembok ngetokne kabeh rosone bar kui adus trus turu wkwkw	
R	Pertanyaan selanjutnya tentang bentuk perilaku. Biasane <i>self injury</i> mu ngopo wae Gus?	
B	Paling jotos tembok mbak wia kui tok	
R	Halah nane, ndang jujuro wae iki sifate rahasia wis	Bentuk Perilaku
B	Wkwkwk yo kui tok mbak, opo meneh yo nekra yo dadukne sirah neng tembok wis kui tok sih	
R	Nah, saat melakukan <i>self injury</i> , apakah orang lain mengetahui atau tidak, ditempat ramai atau secara sembunyi-sembunyi?	
B	Gak gagas sama sekali mbak, gak pandang bulu, mbuh reti uwong lio opo ora sik penting aku melampiaske opo sik tak rasakne langsung nek aku wisra kuat nahan	
R	Hemmm okeoke, next dalam situasi dan kondisi seperti apa yang mendorong anda untuk melakukan <i>self injury</i> ?	
B	Oalah wkwkwk. Yo sedih, nesu, kecewa, cemburu ngono-ngono kui mbak	
R	Eemmm jadi, koe melakukan <i>self injury</i> gak gagas sama sekali tempate nendi dan gak gagas sama sekali missal wong lio reti opo ora. Karo koe biasane nek <i>self injury</i> sik mbok rasakne alias pemicune roso sedih, nesu, kecewa mbi cemburu?	Situasi Melakukan Self Injury
B	Hoo mbak wkwkwk gampang banget ya jawab ku	
R	Tentang intensitas <i>self injury</i> . Seberapa sering anda melakukan <i>self injury</i> ?	
		Intensitas Self Injury

B	Nek diarani sering kok yora sering, nek di arani jarang kok yora jarang wkwkwk	
R	Sik-sik, apakah suatu keharusan bagi anda melakukan <i>self injury</i> setiap menghadapi masalah?	
B	Harus mbak	
R	Kek ono reti aku skala prioritas pengukuran. Dari ongko siji sampe sepuluh neng ongko piro? Semakin gede ongkone, semakin ongkone mendekati ongko sepuluh semakin sering dan semakin mendekati ongko siji semakin cilik ongkone semakin jarang. Nah koe neng ongko piro?	
B	Heemmm 4 mbak	
R	Apa masalah yang sering mendasari/memicu anda melakukan <i>self injury</i> ?	
B	Cinta-cintanan mbak	
R	Heemm kui hubungan, nek koe cinta-cintanan yo berati koe hubungan percintaan. Enek meneh gak? Koyo teman misale, hubungan pertemanan, opo keluarga opo liane?	
B	Enek sih, masalah konconan tapi sik paling sering yo kui cinta-cintanan masalah zang mbak	
R	Oke berati bagimu harus ya melaukan <i>self injury</i> dan skala <i>self injury</i> mu 4 ya, trus masalah pemicu mu <i>relationship</i> pacar mbi teman?	
R	Enek ora faktor pendorong internal? Nek enek opo sebutno dan jelasno?	Faktor Pendorong Internal
B	Faktor penyebab internal ki opo mbak?	
R	Wadoh wkwk, faktor penyebab sik enek soko awakmu dewe. Faktor penyebab <i>self injury</i> sik seko awakmu dewe. Misale koe moodynan alias mood-mood an wonge, opo gampang emosian opo ampang baperan dll	
B	Ora enek kandani tiba-tiba kok	
R	Oalah berati koe moodynan mau	
B	Wkwk yo kui mbak	
R	Faktor pendorong soko jobo, soko lingkungan, soko wong lio dll. Nah enek ora faktor penyebab eksternal? Nek enek sebutno dan jelasno?	Faktor Pendorong Eksternal
B	Yo kui mbak soko percintaan ku karo koncoku	
R	Jadi faktor pendorong internal mu soko koe dewe sik modynan dan faktor pendorong eksternal mu soko percintaan mbi hubungan karo konco mu ya?	
B	Hoo mbak wis manut kui	
R	Oke selanjutnya tentang dampak perilaku <i>self injury</i> . Tentang kepuasan diri, apakah dengan melakukan <i>self injury</i> anda merasa puas?	Dampak Perilaku Self Injury
B	Puas banget mbak	

R	Bentuk kepuasan yang seperti apa yang anda rasakan? Coba jelaskan?	
B	Eemmm piye ya mbak, yo puas wae, penak, enteng banget neng ati mbi pikian, maleh tenang, lego wis kui tok sih	Kepuasan Diri
R	Oke next, apakah anda memiliki seseorang yang berharga dalam hidup anda?	Interaksi Sosial
B	Yo orang tua ngono wae wis wkwk	
R	Woke. Apakah anda memiliki orang yang anda percaya? Konco sik paling mbok percoyo misale, sik koe biasane ra pernah curhat tapi nek neng dee iso curhat, iso terbuka dll	
B	Ora mbak, kabeh konco ku podo wae kabeh konco biasa. Nek missal enek masalah pun aku tak pendem dewe gak pernah tak omongke	
R	Mbok pendem teros?	
B	Hoo soale aku ra biasa cerito mbi sopo-sopo dan aku luweh nyaman nek tak pendem dewe	
R	Oke diterima. Bagaimana cara bergaul anda dengan teman-teman anda? Apakah anda termasuk orang yang <i>ekstrovet</i> atau <i>introvert</i> ? Nek <i>introvert</i> ki wonge luweh seneng dewe, suasana tenang nek <i>ekstrovet</i> ki wonge lebih seneng keramaian koncone okeh lebih suka bergaul nongkrong-nongkrong ngono kui. Nah koe sik endi?	
B	Wkwkwk aku gapahamki mbak sumpah	
R	Heemmmm koe wonge seneng suasana tenang opo keramaian? Koe seneng moco buku kan?	
B	Yo gak mung buku sih, novel nekra komik aku yo seneng. Pileh suasana tenang pilih dewe sih mbak	
R	Layo kui jenenge koe kecenderungan <i>introvert</i> . Wis ketok sih soko koe sik ga pernah cerito/curhat mbi koncomu sik pileh koe nek enek opo-opo mbok pendem dewe	
B	Wkwkwk	
R	Heemmm next tentang luka fisik. Apakah ada luka fisik atau bekas luka setiap anda melakukan <i>self injury</i> ?	Luka Fisik
B	Enek mbak	
R	Bentuk e koyo ngopo?	
B	Paling memar, bengkak, kulite mengelupas trus korengen	
R	Bagaimana perasaan anda setelah melakukan <i>self injury</i> dan memiliki bekas luka?	
B	Biasa sih mbak, justru nek ga sampe luka kui ga puas ga plong	

R	Oke, apakah anda berfikir untuk terus menambah bekas luka yang sudah anda miliki? Wkwkw	
B	Yo ora ciah, nek aku ora mbak wkwkwk	
R	Eh tapi pernah gak jotosi tembok atau apapun tapi kalian ga pernah atau sama sekali gak ngrasakne opo-opo koyok hambar gitu?	
B	Penah banget, sering kayane mbak saking mangkele ati saking lorone ati	
R	Emmmm. Jadi koe uwonge cenderung <i>introvert</i> ya, trus koe lebih milih mendem dewe angger enek masalah. koe yo lebih jujur dari yang ku kira alias koe ga meyembunyikan bekas luka mu ataupun ngapusi angger ditakoni masalah luka mu	
B	Yo ngono kui mbak	
R	Oke selanjutnya tentang karakteristik. Tentang bagaimana anda menghadapi setiap masalah? liane dipendem karo <i>self injury</i> ?	Karakteristik Menghadapi Masalah
B	Heh opo ya....	
R	Koe ga pernah entuk saran atau masukan soko konco mu tentang masalah mu, missal koe lagi enek masalah iki tapi koe ga cerito tapi koncomu mudeng?	
B	Oh pernah nek kui wkwkw tapi endinge nek aku wisra kuat yo tetep <i>self injury</i> mbak wkwk	
R	Nah iki nek koe <i>introvert</i> biasan e koe angel menyesuaikan diri. Pertanyaane, bagaimana penyesuaian diri anda dalam lingkungan sosial yang baru?	Penyesuaian Diri
B	Ohh yo golek konco sih. Eh tapi aku mengamati sik, kiro kiro iki penak pora dijak konconan. Ngono sih mbak	
R	Pertayaan selanjutnya tentang penyesuaian diri. Bagaimana pengendalian emosi anda dalam mengekspresikan emosi saat anda mengalami masalah?	Pengendalian Emosi
B	Oalah, yo podo waw sih tak pendem dewe, bar kui <i>self injury</i> bar kui adus trus turu wkwkwk	
R	Bagaimana hubungan kedekatan interpersonal anda, apakah baik-baik saja sampai sekarang dan apakah orang terdekat anda mengetahui anda melakukan <i>self injury</i> ?	Hubungan Kedekatan Interpersonal
B	Apik sih mbak tp dee ga ngerti nek aku <i>self injury</i>	

c. Verbatim Wawancara Subjek G Sebelum *Expressive Writing*

R sebagai : Ririn Sholihah
 G sebagai : Giyanto Edi Saputro
 Hari/Tanggal : Senin, 13 Juli 2020
 Tempat : PPSA Tawangmangu

Identitas	Pertanyaan	Data analisis
R	Langsung ya, bisa tolong ceritakan bagaimana latar belakang keluarga mu?	Latar Belakang Keluarga
G	Heemmmmm.... Yo latar belakang keluarga ku emang kurang dari segi ekonomi. Reti dewe bapak ku bojone okeh anake okeh dan aku anak terakhir soko istri terakhir juga. Saiki bapak ku loro-lorone bondone entek pas wis rabi karo ibuk ku, bapak ibuk ku yowis tuo ra enek penghasilan tetap aku meh obah yo angel coro-corone aku ra tegel ngingeti urip ku mbi uripe keluarga ku ngeneki. Kadang aku nek liburan sekolah nyambi kerjo ben iso ngeringanke bebane wong tuo ben aku ra jaluk uang saku, uang jajan, uang kuota dll.	
R	Hoo trus?	
G	Yo mulane aku neng panti kene, lebih tepate dijak tonggo ku mlebu kene soale wong tuo ku rakuat nragati sekolah ku. Nek aku meh mandek yo eman-eman wong aku ijek SMP, meh kerjo opo aku nek lulusan SMP. Paling gak aku lulusan SMA lah nek meh kerjo. Tapi semenjak neng kene aku rodok angel meh nendi-nendi soale neng kene jam metu jajan dibatesi dan ribet kudu ijen barang intine penak neng omah bebas neng omah	
R	Tapikan nek neng omah koe ra terjamin biaya sekolahe, setidaknya koe neng kene kopen kan? Penak lo biaya sekolah ditanggung trus uang saku uang buku uang jajan, koe ki pinter eman nek meh mandek sekolah, koe yo berprestasi lo	
G	Yowis kui aku neng kene tekanan batin mergo raoleh muleh opo meneh iki korona, liburan aku raiso nyambi kerjo ra ndue duit kere neng kene raoleh nendi-nendi sedih aku	
R	Eh mosok mbak-mbak mbi mas-mas mu sik soko istrine bapakmu disik ora ngewangi melu nyokong ekonomi ngono misale?	
G	Ngewangi sih neng ora seberapa tetep kurang gur sitik soale, turneh keluarga ku tidak seharmonis kui karo anak-anak e bapak ku sik disik kan wis do due bojo due anak dewe-dewe dadi rapati gagas uripe bapak ku sik saiki	
R	Eemmm oh yaya, trus?	

G	Enek sih, aku masalah banget karo uwong-uwong termasuk keluarga ku sik terlalu melu-melu ikut campur urusan ku	Dinamika Self Injury
R	Eh la melu-melu ikut campur urusan opo?	
G	Yo masalah uripku dll, aku ra bebas blass ra ngrasakne seneng blass, pernah mbien meh bunuh diri barang mergo aku ra ngrasakne opo-opo neng urip ku. Ratahan karo urip ku kok ngene men, bapak ku wae yomeh bunuh diri mergo down karo penyakite karo keadaane. Loro gulo	
R	Trus?	
G	Aku ngroso aku saiki raiso ngewangi opo-opo urip kekurangan aku pengen cepet dadi wong dewasa dadi wong gede pengen kerjo benra dipandang sebelah mata benra dipandang nek aku cah cilik. Aku jeleh opo-opo mandang aku jik cilik urung mampu urung wayahe dll	
R	Bagaimana kondisi lingkungan sosial mu? Baik neng ngomah karo neng panti, jelasno ceritakno	
G	Kondisi lingkungan piye maksude	
R	Maksudku kondisi lingkungan neng omah mu ki mendukung koe ora, missal e membawa manfaat sik berguna mbi koe ora, semakin gawe koe apik kedepane ora, trus koe konconan mbi wong-wong nakal opo ora, trus neng panti iki barang, kondisi lingkungane piye neng koe gowo pengaruh apik ga ngono lo le cah bagus	
G	Oalah, nek missal dikon mileh neng omah opo neng kene tetep aku pileh neng omah lah, soale neng omah aku bebas iso ngopo-ngopo, konco-konco ku yo wong gede-gede sik luweh tuek soko aku, aku iso entok manfaat mbi pengalamane mereka walaupun kondisi lingkungan neng omahku rodok negatif dunia malam ngono kui. Nek neng panti kene apik-apik wae sih, cuman koncoku do iseh cah cilik kabeh pemikirane walaupun umure yowis SMA-nan, neng kene aku raentok pengalaman lebih tapi neng kene pendidikan ku terjamin, fasilitas barang. Tapi rapenake neng kene aku ra reti dunia jobo koyo ngopo meneh, neng kene soale diatur-atu	
R	Jadi intine latar belakang keluarga mu karena ekonomi ya sik menyebabkan koe iso sekompleks kui soko ceritamu sampek ameh bunuh diri barang, truss lingkungan sosial mu yo lebih terjamin neng panti ya	
G	Yo ngono kui lah	
R	Nah pertanyaane, bagaimana perasaan sebelum melakukan <i>self injury</i> ?	

G	Eemmmm ganjel sih neng ati, rapenak, gelisah kepikiran teros ra tenang blas	Bentuk Perilaku Self Injury
R	Oke oke, bagaimana perasaan sesudah melakukan <i>self injury</i> ?	
G	Yo penak, puas loss enteng rasane koyo wisra enek beban	
R	Heemmm jadi perasaan sebelum <i>self injury</i> ga tenang dan ganjel ya, trus pas sesudah <i>self injury</i> rasane plong, nyama, tenang dan lain lain ya?	
G	Yoi wkwkwk	
R	Bentuk <i>self injury</i> seperti apa yang biasa anda lakukan untuk meredakan emosi/mengatasi masalah?	
G	Jotos tembok, jotos lantai, nyilet tangan nganggo pecahan kaca/kater trus bakar tangan yo pernah nganggo lilin, wis ketoke mung kui tok	Situasi Melakukan Self Injury
R	Saat melakukan <i>self injury</i> , apakah orang lain mengetahui atau tidak, ditempat sembunyi-sembunyi atau terang-terangan?	
G	Genah sembunyi-sembunyi lah, edan po terang-terangan	
R	Selanjutnya dalam situasi dan kondisi seperti apa yang mendorong anda untuk melakukan <i>self injury</i> ?	
G	Heemmm nek lagi nesu sih, sedih barang mergo kelingan masalah keluarga kambi nek tiba-tiba enek masalah keluarga. Anyel banget rasane	
R	Jadi intine koe melakukan <i>self injury</i> secara diam-diam dan dalam situasi dan kondisi yang tidak mendukung dengan marah dan sedih?	
G	Hoo	Intensitas Perilaku Self Injury
R	Oke <i>next question</i> , iki tentang intensitas. Nah, seberapa sering anda melakukan <i>self injury</i> ?	
G	Eemmm yo gak sering sih, biasa aja, paling wkwkwk	
R	Oke, apakah suatu keharusan bagi anda melakukan <i>self injury</i> setiap menghadapi masalah?	
G	Aduh piye ya, yo gak suatu keharusan sih, mungkin nek emang lagi mangkel tok yak e ya wkwkwk	
R	Heemmm berikan saya skala pengukuran <i>self injury</i> . Dari angka satu sampai sepuluh, miliho ongko endi sik mengukur intensitas alias seberapa sering koe <i>self injury</i> ? Semakin angkane gede semakin angkane mendekati angka sepuluh berarti semakin sering nek semakin cilik onkone semakin mendekati ongko siji berarti semakin jarang <i>self injury</i> . Miliho kiro-kironen dewe kiro-kiro neng ongko piro?	
G	Eemmmm 4	

R	Oke <i>next question</i> meneh. Apa masalah yang paling sering mendasari/memicu anda melakukan <i>self injury</i> ?	
G	Genah keluarga lah. Hoo keluarga pokoke	
R	Sik pertama tentang faktor penyebab internal	Faktor Penyebab
G	Hoo opo?	
R	Apakah ada faktor pendorong internal yang menyebabkan <i>self injury</i> ? Faktor sik soko awakmu dewe, pemicune soko awakmu dewe. Missal koe emosian, baperan, moodynan opo liane ngono? Nek enek sebutno dan jelasno?	Faktor Pendorong Internal
G	Heemmm opo ya, paling moodyan sih. Kadang aku ngroso anyel wae karo urip ku dewe raiso nompo sok-sok serti-reti pengen ngamuk, pengen dewean dll yowis akhire <i>self injury</i>	
R	Apakah ada faktor penyebab eksternal melakukan <i>self injury</i> ? Jika ada sebut dan jelaskan	Faktor Pendorong Eksternal
G	Yo berati keluarga mau nek soko jobo	
R	Oke next tentang dampak perilaku. Nah pertanyaan e tentang kepuasan diri. Apakah dengan melakukan <i>self injury</i> anda merasa puas?	Dampak Self Injury Kepuasan Diri
G	Heemmm yo genahlah	
R	Oke, bentuk kepuasan seperti apa yang anda rasakan?	
G	Heemmm yo penak wae sih	
R	Halah coba jelaskan	
G	Heemmm yo penak soale bar setiap <i>self injury</i> rasane enteng masalahe koyo wis rampung	
R	Heemmm, jadi ada dampak dari perilaku <i>self injury</i> mu ya dan dampake koe merasa nyaman, enteng dan enak bahkan sampai hambar saking grundeke sik mbok rasakne?	
G	Hoo, trus enek meneh ga?	
R	Sik sabar heemm. <i>Next question</i> tentang interaksi sosial. Apakah anda menjalin hubungan/komunikasi dengan seseorang?	Interaksi Sosial
G	Hah maksude?	
R	Iyo opo koe lagi menjalin hubungan dengan orang lain? Missal gebetan, pacar atau teman dekat gitu?	
G	Oh ora wkwkwk	
R	Oke selanjutnya, apakah anda memiliki seseorang yang berharga dalam hidup anda?	
G	Ibu, orangtua	
R	Oke next, apakah anda memiliki orang yang anda percaya?	
G	Ga enek heemmm bahkan wong tuo ku dewe aku ra percoyo	

R	Nah, bagaimana cara bergaul anda dengan teman-teman anda, apakah anda termasuk <i>introvert</i> atau <i>ekstrovert</i> ?	Luka Fisik
G	Eemmmm intro	
R	Emang koe mudeng bedane intro mbi ekstro?	
G	Mudeng lah aku ngene-ngene sering moco sering sinau tentang psikologi sedurung enek ppl neng kene	
R	Wueeeh mantap, gek-gek koe tertarik mbi ilmu psikologi?	
G	Hoo sih jane, tapi....	
R	Jadi koe saat ini sedang menjalin hubungan mbi uwong, eh lebih tepatnya membangun hubungan percintaan dengan seseorang, trus koe yo memiliki seseorang yang berharga yaitu orang tua, tapi koe tidak menemukan sama sekali seseorang yang anda percaya, benar begitu?	
G	Hoo bener	
R	Oke-oke, next pertanyaan tentang luka fisik. Apakah ada luka fisik/bekas luka setiap anda melakukan <i>self injury</i> ?	
G	Hoo mesti luka	
R	Nah, bentuk luka seperti apa yang anda miliki?	
G	Memar, berdarah alias ngoreng karo retak wis tau barang sih	
R	Wow, oke lanjut pertanyaan. Apakah orang lain mengetahui luka tersebut?	
G	Gaenek sik reti	
R	Next lah, bagaimana perasaan anda setelah melakukan <i>self injury</i> dan memiliki bekas luka?	
G	Heemmm penak lah, enteng koyo mau walaupun bekas justru malah penak soale tersampaikan emosine neng tembok, timbang aku nglampiaske neng uwong	
R	Iyaya, apakah anda berfikir untuk terus menambah bekas luka yang sudah anda miliki?	
G	Weh wkwkwk yo oralah kurang gawean men nambah bekas luka, koleksi yake	
R	Oalah yayaya, jadi intine koe setiap <i>self injury</i> enek bekas lukane, dan bentuk bekas luka mu memar, berdarah dan bahkan sampe retak ya, trus koe <i>self injury</i> delik-delik, perasaan setelah <i>self injury</i> penak tersalurkan dan koe ora berfikir nambah bekas luka ya wkwkwk	
G	Hoo lah wkwkwk	
R	Oke, eh tapi pernah ga sih ngroso koyo hambar ngono. Missal koe wis jotos tembok ngasi luka	

	berdarah dll tapi koe ga ngroso sakit samsek dang a ngroso penak samsek dadi payee ya hambar gitu?	
G	Pernah bola-bali eg	
R	Bagaimana cara anda menghadapi masalah setiap ada masalah tanpa harus melakukan <i>self injury</i> ?	Karakteristik Menghadapi Masalah
G	Heemmm piye ya merenung meneng wae neng kamar karo mikir	
R	Oke saiki tentang penyesuaian diri. Bagaimana penyesuaian diri anda dalam lingkungan sosial yang baru? Missal koe neng tempat baru, halah neng panti iki anyaran weh hal opo sik biasane mbok lakoni ben iso beradaptasi?	
G	Ngamati sik sih, mileh-mileh konco sik endi sik bakal tak dadekne konco tak akoni konco	
R	Heemm oke-oke, saiki tentang pengendalian emosi. Bagaimana pengendalian emosi anda dalam mengekspresikan emosi saat anda mengalami masalah?	Pengendalian Emosi
G	Maksude?	
R	Piye caramu mengatasi masalah pas emosi mu muncak tanpa koe melakukan <i>self injury</i> . Missal wae masalah keluarga sik biasane gawe koe <i>self injury</i> tapi ben koe ora <i>self injury</i> opo sik mbo lakoni?	
G	Heemmmmm... Merenung meneng sih karo meditasi wkwkw	
R	Heemmm pertanyaan terakhir tentang hubungan kedekatan interpersonal. Bagaimana hubungan kedekatan interpersonal anda, apakah baik-baik saja sampai sekarang, apakah orang terdekat anda mengetahui kalo anda melakukan <i>self injury</i> ?	Hubungan Kedekatan Interpersonal
G	Nek cedak karo gendaan saiki iseh api-apik wae sih, nek masalah reti aku <i>self injury</i> opo ora genah oralah aku wegah ngomong-ngomong ngono kui heemmm	

d. Verbatim Wawancara Subjek L Sebelum *Expressive Writing*

R sebagai : Ririn Sholihah
 L sebagai : Luther Halawa
 Hari/Tanggal : Senin, 13 Juli 2020
 Tempat : PPSA Tawangmangu

Identitas	Pertanyaan	Data analisis
R	Langsung ya, bisa tolong ceritakan bagaimana latar belakang keluarga mu?	Latar Belakang Keluarga
L	Masalah ekonomi, bapakku sempet ratau muleh mbak ga ngekek ki jatah finansial dadi ibukku ngopeni aku sehari-hari dewean	
R	Hoo trus?	

L	Aku nesu karo bapak ku meh ngopo-ngopo gaiso ibuk ku ngurus biaya dewe, pernah yoan aku nesu mbi wong tuo ku beberapa hari ga metu soko kamar, ga ngopo-ngopo blas pokoe neng kamar terus	Dinamika Self Injury
R	Trus piye?	
L	Yowis bar kui aku dikekne panti mergo ibuk ku gakuat kan nragati sekolah ku nragati urip ku soale emang bener-bener kerjo dewean ngopeni kabeh anake. Akhire aku dikekne panti kene mbi marthin, asline bapak ku ra setuju aku neng kene, sempet beberapa kali meh dijak bali barang tapi aku wegah mbi marthin. Nek aku bali sik nragati sekolah ku sopo wong bapakku ga pernah ngewangi perekonomian blass	
R	☺	
L	Dadi kadang aku emosi dewe kelingan masalah keluarga ku okeh banget, aku stress sebagai anak paling gede pengen ndang kerjo pengen ngewangi tapi urung lulus aku yo iseh cilik hmmm	
R	<i>Its oke</i> itu nanti, saiki next pertanyaan bagaimana dengan kondisi sosial mu neng omah karo neng kene?	
L	Sik-sik piye kui maksude mbak	
R	Hmmm. Lingkungan neng omah mu kui mendukung koe dadi apik, berubah apik, bermanfaat dll opo malah gawe koe negatif? Lingkungan neng kene barang, koe neng panti kene tambah apik, iso berkualitas opo malah sebaliknya? Gitu	
L	Neng omah yo biasa sih mbak trus kan aku neng panti kene dadi rapati tak gagas juga sih. Nek missal lingkungan neng panti kene apik sih, wong-wonge barang aku dadi ga nakal okeh positif e lah	
R	Oke berati latar belakang keluarga mu masalah ekonomi ya, trus lingkungan sosial neng panti iki mendukung mu dadi positif?	
L	Hoo mbak	
R	Oke next tentang dinamika <i>self injury</i>	
L	Oke	
R	Nah pertanyaan pertama yaitu, bagaimana perasaan sebelum melakukan <i>self injury</i> ?	
L	Eemmmm...	
R	Perasaan mu sedurung koe <i>self injury</i> , opo sedih opo nesu, marah, kecewa dan lain sebagainya, sik endi sebutno?	
L	Sik genah mesti roso nesu, anyel, ganjel, ra penak neng ati, pengen ngamplengi uwong tapi aku ngantemi tembok wkwkwk	

R	Oke, next bagaimana perasaan anda setelah melakukan <i>self injury</i> ?	Bentuk Perilaku Self Injury
L	Penak, seneng, emmm...	
R	Oke jadi intine koe sedurung <i>self injury</i> enek sik ganjel ya ra penak neng ati dll, karo setelah <i>self injury</i> koe ngroso plong, enak, lego ya?	
L	Hoo kui	
R	Oke next tentang bentuk perilaku <i>self injury</i> . Nah biasanya apa saja bentuk perilaku <i>self injury</i> anda? Tolong sebutkan?	
L	Paling jotos tembok tok sih, kui sik paling sering	
R	Lah emang biasane sik ora sering piye? Ngopo wae?	
L	Pernah sih mbien dadukne sirah neng tembok tapi saiki wis ora soale loro langsung kliyengan aku mending jotos tembok nggo tangan wkwk	
R	Jadi intine koe bentuk <i>self injury</i> mu jotos tembok tok ya? Soale sik mbien pernah daduke sirah wis ora?	
L	Hoo mbak	
R	Saat melakukan <i>self injury</i> apakah orang lain mengetahui atau tidak, ditempat ramai atau secara sembunyi-sembunyi?	Situasi Self Injury
L	Biasane yo delik-delik mbak tapi pernah ndek kae reti bocah-bocah pas aku jotos tembok neng kamar, la aku ga sadar nek ternyata do neng kamar ku saking wis emosine aku ra iso nahan yowis terpaksa mereka mudeng	
R	Next dalam situasi dan kondisi seperti apa yang mendorong anda untuk melakukan <i>self injury</i> ?	
L	Hah?	
R	Sedurung melakukan <i>self injury</i> opo sik mbok rasakne?	
L	Yo ra penak koyo mau ganjel neng ati	
R	Jadi intine koe biasane <i>self injury</i> ditempat tersembunyi dan tidak diketahui orang ya alias delik-delik, dan sebelum melakukan <i>self injury</i> sik mbok rasakne ganjel ra penak neng ati, bener?	
L	Hoo bener	
R	Oke next tentang intensitas. Pertanyaan pertama, seberapa sering anda melakukan <i>self injury</i> ?	Intensitas Self Injury
L	Eemmmm.. Biasa sih	
R	Apakah suatu keharusan bagi anda melakukan <i>self injury</i> setiap menghadapi masalah?	
L	Hoo nek kui	
R	Hemmmm berapa besar skala 1-10 menurut mu melakukan <i>self injury</i> . Semakin angka sik mbok pilih mendekati angka 10 semakin gede intensitas mu <i>self injury</i> , nek semakin cilik onkone alias mendekati	

	ongko siji berate koe jarang. Nah saiki miliho koe neng ongko piro?	
L	4	
R	Apakah masalah yang paling sering mendasari/memicu anda melakukan <i>self injury</i> ?	
L	Masalah keluarga sih koyo mau mbak	
R	Selain masalah keluarga dan <i>relationship love</i> alias yang yangan, liane kui neek pora? Missal masalah konconan sik marai koe <i>self injury</i> ?	
L	Nek konco ga patio sih tapi mbien pernah yoan sih	
R	Heemmm.... Jadi intine bentuk perilaku <i>self injury</i> mu jotos tembok ya, trus tempat biasa koe melakukan <i>self injury</i> ditempat tersembunyi, kondisi keadaan mu melakukan <i>self injury</i> pas sedih, maah, kecewa kan, trus intensitasmu biasa tapi skalane menunjukkan 4, trus sik terakhir masalah mendominasi <i>self injury</i> masalah keluarga dan <i>relationship</i> ya?	
L	Hoo lah kui pokoke	
R	Oke pertanyaan selanjutnya tentang penyebab perilaku <i>self injury</i> . Nah penyebab e iki dibedakan menjadi dua	Faktor Penyebab Self Injury
L	Hoo trus	
R	Pertanyaannya, apakah ada faktor penyebab/pendorong internal. Maksudku faktor penyebab sik berasal dari koe sendiri, missal koe moody nan, emosian gampang nesu, labil dll opolah sik mbok rasakne?	Faktor Penyebab Internal
L	Yo kadang aku tiba-tiba embuh ngono kae o mbok pengen nesu-nesu mbi kabeh tapi sok-sok ga ngerti sebab e opo	
R	Moodynan kui	
L	Tapi sok-sok aku nesu dewe sedih dewe ngono kui pokok e embuh banget aku dewe yora mudeng	
R	Heemmm oke next, faktor penyebab eksternal. Pertanyaane podo apakah ada faktor pendorong eksternal sik mendasari perilaku <i>self injury</i> , faktor eksternal ki pemicu dari luar missal lingkungan, keluarga dll	Faktor Eksternal
L	Yo keluarga iyo, yang-yangan iyo, konconan iyo.... Wis kui tok sih	
R	Oke berati koe faktor internal e moodynan ya, trus faktor eksternal e keluarga, <i>relationship love</i> dan pertemanan ya?	
D	Hoo mbak	
R	Nah, apakah dengan melakukan <i>self injury</i> anda merasa puas?	Dampak Perilaku Self Injury
L	Genah wkwkwk	

R	Wow oke, bentuk kepuasan seperti apa yang anda rasakan, coba jelaskan?	Kepuasan Diri
L	Eemmmm piye yo mbak penak wae	
R	Hoo trus piye meneh selain penak?	
L	Rasane penak wis enteng ra enek beban	
R	Apakah anda menjalin komunikasi/hubungan kedekatan dengan seseorang? Pacar misale? Hoo kan due, iseh karo sik kae kan?	
L	Iyo mbak iseh tapi yo reti dewe kan putus nyambung koyo sik mbok omongke mau	
R	Woke next, apakah anda memiliki orang yang berharga dalam hidup anda?	
L	Due ibuk ku	
R	Oke selanjutnya, apakah anda memiliki orang yang anda percaya?	
L	Enek ibuk ku meneh	
R	Oke yayaya. Bagaimana cara bergaul anda dengan teman-teman anda, apakah anda termasuk kedalam jenis orang yang <i>introvert</i> atau <i>ekstrovet</i> ?	Interaksi Sosial
L	Opo kui?	
R	Anu, nek <i>introvert</i> ki orang e lebih cenderung seneng dewean, menyendiri, seneng sepi, koncone sitik, mereka ga seneng rame-rame dan missal mereka berinteraksi neng keramaian pun mung sedilit soale mereka seneng ketenangan. Nek <i>ekstrovert</i> ki wonge seneng keramaian, kebalikane <i>introvert</i> , mereka <i>eassy going</i> , mudah bergaul, suka dolan keramaian, suka nongkrong, koncone okeh dll pokoe. Nah koe sik endi miliho, kiro-kiro koe sik endi?	
L	Emmmm sik ker dewe sik seneng keramaian	
R	Berati <i>ekstrovert</i> ya?	
L	Yoi men	
R	Tentang luka fisik. Apakah ada luka fisik/bekas luka setiap anda melakukan <i>self injury</i> ?	Luka Fisik
L	Yo kadang-kadang sih mbak, sok-sok yo ora sik penting aku wis puas	
R	Bentuk luka seperti apa yang biasa anda miliki?	
L	Eemmmm paling bekas jotosan tok sih	
R	Berdarah pernah ga?	
L	Pernah tapi jarang sih, paling abang mbak tangan ku	
R	Oh berati kemerahan memar ngono ya?	
L	Yo lebih tepat e kui, kadang tau yoan ngasi getehen trus ngapal ngono kae tapi jarang banget kui	
R	Apakah orang lain mengetahui luka tersebut? Enek sik reti nek koe loro kui mergo <i>self injury</i> pora?	
L	Or.... Eh enek sik ngerti tapi aku ngapusi nek ditokok i	

R	Wkwkwk. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan <i>self injury</i> dan memiliki bekas luka?	
L	Biasa wae sih	
R	Apakah anda berfikir untuk terus menambahkan bekas luka yang sudah anda miliki?	
L	Goblok anjay gek nggo opo cah wkwkw	
R	Oh yaya. Jadi intine setiap <i>self injury</i> koe ga melulu due bekas luka sik ketok fisik ya, trus bentuk luka mu yo memar kemerahan dan jarang banget berdarah, koe yo menyembunyikan perilaku dan bekas luka mu semisal interaksi sosial diluar, dan untunge koe yo ga berfikiran nambah bekas luka sebagai koleksi wkwkwk	
L	Wkwkwk asem koleksi jare	
R	Yaya oke. Saiki karakteristik, sik pertama tentang menghadapi masalah. Bagaimana cara anda setiap menghadapi masalah tanpa melakukan <i>self injury</i> ?	Karakteristik Menghadapi Masalah
L	Yo nek mendengarkan sarane konco pernah sih tapi kadang yo mung tak rungokne tok, jarang yoan cah lanang sik gagas urusane wong lio dadi walaupun reti masalahku kadang ga gagas yoan wong aku dewe nek wis mumet ora tak gagas og. Eh sok-sok yo tak pendem dewe sih	
R	Yowis next tentang penyesuaian diri. Bagaimana penyesuaian diri anda dalam lingkungan yang baru? Misale koe neng nggon anyar. Eh awalan neng panti kene wae lah, nah cara mu penyesuaian neng kene piye? Hass koe wonge gampang berbaur ora neng lingkungan anyar ngono weh?	Penyesuaian Diri
L	Wkwk yo gampang sih mbak jane, eh tapi aku nonton uwonge piye sik lingkungane piye sik ngono sih	
R	Koe mengamati sik ya berati?	
L	Hoo lah mosok iyo langsung sok kenal sok dekat, yo piye o cah	
R	Oke next ya, bagaimana cara penyesuaian diri anda terhadap masalah yang anda hadapi tanpa harus melakukan <i>self injury</i> ?	
L	Emmm piya ya	
R	Missal koe menerima masukan, saran soko konco mu pora opo koe mengatasi masalahmu dewe tanpa mendengarkan itu semua?	
L	Yo kadang nek sarane konco tetep tak rungokne mbak, tapi nek sekirone aku ra cocok aku wegah mending tak atasi dewe tak pendem dewe bar kui turu wkwkw	

R	Pertanyaannya, bagaimana pengendalian emosi anda dalam mengekspresikan emosi saat anda menghadapi masalah?	Pengendalian Emosi
L	Hah?	
R	Piye caramu mengendalikan emosi nek koe lagi enek masalah tanpa koe melakukan <i>self injury</i> ?	
L	Emmm paling adus trus turu tangi-tangi wis penak wis lali	
R	Trus kui menyelesaikan masalah pora?	
L	Wkwkwk ora	
R	Heemmmm. Oke next bagaimana hubungan kedekatan interpersonal anda? Apakah berjalan baik-baik saja sekarang?	Hubungan Kedekatan Interpersonal
L	Hubungan opo? Wkwkwk	
R	Hubunganmu mbi uwong sik cedak mbi koe saat ini, gimana masih baik-baik saja dan terus berkomunikasi terus atau gimana?	
L	Yo isehlah mbak baik-baik saja iki	
R	Oke, sekarang tentang hubungan kedekatan interpersonal. Apakah orang tersebut mengetahui jika anda melakukan <i>self injury</i> ?	
L	Genah oralah, ora tak omongke sopo-sopo ora bakal hmmm	

3. Panduan Wawancara Subjek Sesudah *Expressive Writing*

No.	Pertanyaan	Aspek
1.	Bagaimana perasaan anda setelah beberapa minggu ini menuangkan segala perasaan emosi melalui tulisan?	Dinamika self injury
2.	Apakah anda mulai terbiasa menuangkan segala perasaan melalui tulisan? Bisa tolong jelaskan?	
3.	Manurut anda, apakah teknik <i>expressive writing</i> atau menulis diary bermanfaat mengurangi/menurunkan skala <i>self injury</i> anda?	Bentuk perilaku
4.	Berapa skala <i>self injury</i> anda setelah diberi tindakan?	
5.	Apa kesan saat menulis diary dan selama mengikuti kegiatan konseling?	Kesan

4. Verbatim Wawancara Subjek Sesudah *Expressive Writing*

a. Siklus I

A sebagai : Arif Aldyanto
 B sebagai : Bagus Wicaksono
 G sebagai : Giyanto Edi Saputro
 L sebagai : Luther Halawa
 Hari/Tanggal : Senin, 20 Juli 2020
 Tempat : PPSA Tawangmangu

No.	Pertanyaan	Subjek	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan anda setelah beberapa minggu ini menuangkan segala perasaan emosi melalui tulisan?	A	Malu mbak
		B	Malu
		G	Mendapat kebiasaan baru
		L	Jadi lebih mengenal diri sendiri melalui tulisan
2.	Apakah anda mulai terbiasa menuangkan segala perasaan melalui tulisan? Bisa tolong jelaskan?	A	Belum
		B	Biasa sih
		G	Sudah
		L	Belum
3.	Manurut anda, apakah teknik <i>expressive writing</i> atau menulis diary bermanfaat mengurangi/menurunkan skala <i>self injury</i> anda?	A	Iya
		B	Iya
		G	Iya
		L	Iya
4.	Berapa skala <i>self injury</i> anda setelah diberi tindakan?	A	Dari 6 menjadi 4
		B	Dari 4 menjadi 3
		G	Dari 4 menjadi 3
		L	Dari 4 menjadi 3
5.	Apa kesan saat menulis diary dan selama mengikuti kegiatan konseling?	A	Menyenangkan dan terimakasih sudah diajarkan menulis diary dan membantu mengatasi masalah saya
		B	Senang sekali dan terimakasih sudah memberikan ilmu untuk menyembuhkan diri
		G	Senang sekali bias berkontribusi dalam skripsi mu mbak
		L	Senang bisa menghabiskan waktu bersama dan terimakasih sudah membantu menyelesaikan masalah

b. Siklus II

Hari/Tanggal : Rabu, 12 Agustus 2020

Tempat : PPSA Tawangmangu

No.	Pertanyaan	Subjek	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan anda setelah beberapa minggu ini menuangkan segala perasaan emosi melalui tulisan?	A	Mulai bisa menyesuaikan
		B	Udah gak malu lagi
		G	Sudah terbiasa
		L	Jadi gak marah-marah lagi
2.	Apakah anda mulai terbiasa menuangkan segala perasaan melalui tulisan? Bisa tolong jelaskan?	A	Biasa
		B	Biasa sih
		G	Sudah
		L	Menuju biasa
3.		A	Iya

	Manurut anda, apakah teknik <i>expressive writing</i> atau menulis diary bermanfaat mengurangi/menurunkan skala <i>self injury</i> anda?	B	Iya
		G	Iya
		L	Iya
4.	Berapa skala <i>self injury</i> anda setelah diberi tindakan?	A	Dari 6 menjadi 4
		B	Dari 4 menjadi 3
		G	Dari 4 menjadi 3
		L	Dari 4 menjadi 3
5.	Apa kesan saat menulis diary dan selama mengikuti kegiatan konseling?	A	Menyenangkan dan terimakasih sudah diajarkan menulis diary dan membantu mengatasi masalah saya
		B	Senang sekali dan terimakasih sudah memberikan ilmu untuk menyembuhkan diri
		G	Senang sekali bias berkontribusi dalam skripsi mu mbak
		L	Senang bisa menghabiskan waktu bersama dan terimakasih sudah membantu menyelesaikan masalah

c. Siklus III

Hari/Tanggal : Rabu, 19 Agustus 2020

Tempat : PPSA Tawangmangu

No.	Pertanyaan	Subjek	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan anda setelah beberapa minggu ini menuangkan segala perasaan emosi melalui tulisan?	A	Menyenangkan
		B	Sudah terbiasa
		G	Jadi lebih ekspresif
		L	Lebih mudah mengendalikan diri sendiri
2.	Apakah anda mulai terbiasa menuangkan segala perasaan melalui tulisan? Bisa tolong jelaskan?	A	Sudah
		B	Sudah
		G	Sudah
		L	Sudah
3.	Manurut anda, apakah teknik <i>expressive writing</i> atau menulis diary bermanfaat mengurangi/menurunkan skala <i>self injury</i> anda?	A	Iya
		B	Iya
		G	Iya
		L	Iya
4.	Berapa skala <i>self injury</i> anda setelah diberi tindakan?	A	Dari 4 menjadi 3
		B	Dari 3 menjadi 2
		G	Dari 3 menjadi 2
		L	Dari 3 menjadi 2
5.	Apa kesan saat menulis diary dan selama mengikuti kegiatan konseling?	A	Menyenangkan dan terimakasih sudah diajarkan menulis diary dan membantu mengatasi masalah saya

		B	Senang sekali dan terimakasih sudah memberikan ilmu untuk menyembuhkan diri
		G	Senang sekali bias berkontribusi dalam skripsi mu mbak
		L	Senang bisa menghabiskan waktu bersama dan terimakasih sudah membantu menyelesaikan masalah

5. Panduan Observasi Subjek Sebelum dan Sesudah Expressive Writing

No.	Pernyataan	Aspek
1.	Kondisi fisik subjek	Kondisi umum subjek
2.	Kondisi tempat tinggal subjek	
3.	Lokasi kegiatan subjek	
4.	Aktivitas sehari-hari subjek dirumah	Aktivitas subjek
5.	Aktivitas sehari-hari subjek dipanti	
6.	Aktivitas sehari-hari subjek disekolah	
7.	Karakteristik subjek (sifat, kepribadian)	Dinamika psikologis
8.	Kecenderungan perilaku yang tampak/kebiasaan subjek	
9.	Sikap yang ditunjukkan subjek saat wawancara	
10.	Hubungan subjek dengan keluarga	Interaksi sosial
11.	Hubungan subjek dengan teman/ <i>relationship</i>	
12.	Hubungan subjek dengan masyarakat	

6. Hasil Observasi Subjek Sebelum Dan Sesudah Expressive Writing

a. Hasil Observasi Subjek A

No.	Pernyataan	Aspek	Deskripsi Data
1.	Kondisi fisik subjek	Kondisi umum subjek	Sehat, badan kurus, penuh energi, kulit gelap, tinggi, bertindik di lidah
2.	Kondisi tempat tinggal subjek		Baik, semua kebutuhan terpenuhi
3.	Lokasi kegiatan subjek		Sekolah dan Panti
4.	Aktivitas sehari-hari subjek dirumah	Aktivitas subjek	-
5.	Aktivitas sehari-hari subjek dipanti		a. Sholat subuh jamaah b. Mandi, sarapan dan ke sekolah c. Pulang sekolah sholat ashar, istirahat, mandi d. Sholat maghrib jamaah, makan malam e. Sholat isya jamaah, apel malam, mengerjakan tugas

			f. Mencuci dan mensetlika baju seminggu sekali
6.	Aktivitas sehari-hari subjek disekolah		-
7.	Karakteristik subjek (sifat, kepribadian)	Dinamika psikologis	a. Mudah marah/tersinggung, bawa perasaan, nyolot dan suka cari perhatian b. Kepribadian <i>ekstrovert</i>
8.	Kecenderungan perilaku yang tampak/kebiasaan subjek		Sulit lepas dari smartphone, suka berbicara dengan nada keras, suka bergaya modis
9.	Sikap yang ditunjukkan subjek saat wawancara		Welcome, terbuka, menerima pertanyaan dengan baik, menjawab dengan baik
10.	Hubungan subjek dengan keluarga	Interaksi sosial	Baik
11.	Hubungan subjek dengan teman/ <i>relationship</i>		Kurang baik
12.	Hubungan subjek dengan masyarakat		Kurang baik

b. Hasil Observasi Subjek B

No.	Pernyataan	Aspek	Deskripsi Data
1.	Kondisi fisik subjek	Kondisi umum subjek	Sehat, badan berisi, penuh energi, kulit gelap, tinggi
2.	Kondisi tempat tinggal subjek		Baik, semua kebutuhan terpenuhi
3.	Lokasi kegiatan subjek		Sekolah dan Panti
4.	Aktivitas sehari-hari subjek dirumah	Aktivitas subjek	-
5.	Aktivitas sehari-hari subjek dipanti		a. Sholat subuh jamaah b. Mandi, sarapan dan ke sekolah c. Pulang sekolah sholat ashar, istirahat, mandi d. Sholat maghrib jamaah, makan malam e. Sholat isya jamaah, apel malam, mengerjakan tugas

			f. Mencuci dan mensetrika baju seminggu sekali
6.	Aktivitas sehari-hari subjek disekolah		-
7.	Karakteristik subjek (sifat, kepribadian)	Dinamika psikologis	a. Pendiam, tidak terlalu suka keramaian, percaya diri tinggi b. Kepribadian <i>introvert</i>
8.	Kecenderungan perilaku yang tampak/kebiasaan subjek		Suka membaca buku/komik/novel, selalu tepat waktu, suka menyendiri mudah tersenyum, ceria, tidak pemalu, selalu bisa diandalkan
9.	Sikap yang ditunjukkan subjek saat wawancara		Welcome, terbuka, menerima pertanyaan dengan baik, menjawab dengan baik
10.	Hubungan subjek dengan keluarga	Interaksi sosial	Baik
11.	Hubungan subjek dengan teman/ <i>relationship</i>		Kurang baik
12.	Hubungan subjek dengan masyarakat		Baik

c. Hasil Observasi Subjek G

No.	Pernyataan	Aspek	Deskripsi Data
1.	Kondisi fisik subjek	Kondisi umum subjek	Sehat, badan agak beroto/kencang, lemah, lesu, tidak bersemangat, kulit gelap, tinggi
2.	Kondisi tempat tinggal subjek		Baik, semua kebutuhan terpenuhi
3.	Lokasi kegiatan subjek		Sekolah dan Panti
4.	Aktivitas sehari-hari subjek dirumah	Aktivitas subjek	-
5.	Aktivitas sehari-hari subjek dipanti		a. Sholat subuh jamaah b. Mandi, sarapan dan ke sekolah

			c. Pulang sekolah sholat ashar, istirahat, mandi d. Sholat maghrib jamaah, makan malam e. Sholat isya jamaah, apel malam, mengerjakan tugas f. Mencuci dan mensetrika baju seminggu sekali
6.	Aktivitas sehari-hari subjek disekolah		-
7.	Karakteristik subjek (sifat, kepribadian)	Dinamika psikologis	a. Pendiam, tidak suka keramaian b. Kepribadian <i>introvert</i>
8.	Kecenderungan perilaku yang tampak/kebiasaan subjek		Suka membaca buku/komik/novel, nada berbicara rendah, jarang tersenyum/suram, suka belajar hal baru, insecure, suka menyendiri dan sepi
9.	Sikap yang ditunjukkan subjek saat wawancara		Welcome, terbuka, menerima pertanyaan dengan baik, menjawab dengan baik
10.	Hubungan subjek dengan keluarga	Interaksi sosial	Baik
11.	Hubungan subjek dengan teman/ <i>relationship</i>		Baik
12.	Hubungan subjek dengan masyarakat		Kurang baik

d. Hasil Observasi Subjek L

No.	Pernyataan	Aspek	Deskripsi Data
1.	Kondisi fisik subjek	Kondisi umum subjek	Sehat, badan agak beroto/kencang, ceria, kulit putih, tinggi
2.	Kondisi tempat tinggal subjek		Baik, semua kebutuhan terpenuhi
3.	Lokasi kegiatan subjek		Sekolah dan Panti
4.	Aktivitas sehari-hari subjek dirumah	Aktivitas subjek	-
5.	Aktivitas sehari-hari subjek dipanti		a. Mandi, sarapan dan ke sekolah b. Pulang sekolah, istirahat, mandi

			c. makan malam, apel malam, mengerjakan tugas d. Mencuci dan mensetrika baju seminggu sekali
6.	Aktivitas sehari-hari subjek disekolah		-
7.	Karakteristik subjek (sifat, kepribadian)	Dinamika psikologis	a. Ceria, murah senyum, suka keramaian, mudah bergaul, baik b. Kepribadian <i>ekstrovert</i>
8.	Kecenderungan perilaku yang tampak/kebiasaan subjek		Tidak bisa lepas dari smartphone, suka bergaya modis
9.	Sikap yang ditunjukkan subjek saat wawancara		Welcome, terbuka, menerima pertanyaan dengan baik, menjawab dengan baik
10.	Hubungan subjek dengan keluarga	Interaksi sosial	Baik
11.	Hubungan subjek dengan teman/ <i>relationship</i>		Baik
12.	Hubungan subjek dengan masyarakat		Kurang baik

7. Panduan Wawancara Peksos Sebelum Expressive Writing

No.	Pertanyaan	Aspek
1.	Apakah terdapat PM (Penerima Manfaat) di PPSA Tawangmangu yang mengalami <i>self injury</i> ?	Kondisi umum subjek
2.	Berapakah jumlah PM yang mengalami <i>self injury</i> ?	
3.	Bagaimana kehidupan sehari-hari PM di panti?	Aktivitas subjek
4.	Bagaimana anda mengetahui kalau PM tersebut mengalami <i>self injury</i> ?	Dinamika psikologi subjek
5.	Apakah PM yang mengalami <i>self injury</i> cenderung menyembunyikan/merahasiakan perilakunya dan luka akibat melukai diri sendiri?	
6.	Apakah PM yang mengalami <i>self injury</i> cenderung menarik diri dari lingkungan atau suka menyendiri disaat-saat tertentu?	
7.	Apakah PM yang mengalami <i>self injury</i> kesulitan mengendalikan emosi? Missal sering menunjukkan perilaku dari pelampiasan emosi?	
8.	Bagaimana cara upaya yang dilakukan peksos dalam menangani masalah tersebut?	<i>Healing</i>

8. Verbatim Wawancara Peksos Sebelum Expressive Writing

R sebagai : Ririn Sholihah
 P sebagai : Peksos
 Hari/Tanggal : Senin, 6 Juli 2020
 Tempat : PPSA Tawangmangu

Identitas	Pertanyaan	Data analisis
R	Anu hehhee. Apakah benar disini terdapat pm yang mengalami <i>self injury</i> ? Seperti melukai dirinya sendiri gitu setiap mereka kesulitan mengontrol emosi	Kondisi Umum Subjek
P	Emmmm. Kok kamu tau dek?	
R	Hehhee la saya udah PPL disini dua bulan lo buk, udah kenal sama pm-nya juga yah meskipun ga semuanya karena tahun ini banyak yang baru kan pm-nya. Kan udah kenal sebagian pm-nya mereka kemarin setelah PPL malah semakin deket dan sedikit terbuka sama saya. Beberapa sih bu	
P	Oh yaya. Ada sih beberapa yang saya amati juga tapi sulit terbuka kalo sama saya, kan saya orang asing dan baru bagi mereka jadi saya sedikit tau sih. Ada beberapa tapi saya ga yakin	
R	Saya ada beberapa list nama pm bu, apa bener berikut ini?	
P	Iya sih tapi kamu lebih banyak tau. Mungkin habis ini saya juga mau pendekatan sama mereka	
R	Oke bu. Kira-kira bagaimana kehidupan anak-anak pm selama di panti bu?	Aktivitas Subjek
P	Biasa sih, banyak kegiatan juga tapi mereka dituntut untuk mengikuti semua kegiatan, itupun kalo ada kegiatan, kalo gada yaudah ya santai gini, apalagi inikan pandemi ya. Apalagi ini pm pada disini semua gaboleh pulang, kegiatan juga yang ngadain dari pihak panti sendiri dan pegawai ikut terlibat, mengenai kegiatan yang berkaitan dengan pihak luar sementara ini dicancel dulu takutnya kalo terjadi hal yang tidak diinginkan	
R	Oh ya bu kira-kira bagaimana anda mengetahui kalau pm tersebut mengalami <i>self injury</i> ? Bagaimana ibuk sadarnya dari hal apa gitu maksudnya?	Dinamika Psikologi Subjek
P	Pernah ada yang cerita kalo salah satu pm kalo marah pasti nonjok tembok atau ga lantai atau ga apa yang ada sampe luka gitu. Tapi taunya ya saya Cuma itu tok ga sedalam dan selengkap kamu. Mungkin karena kamu uda dua bulan disini udah saling mengenal dan dekat jadi ya lebih terbuka sama kamu	
R	Hehhee ya mungkin itu bisa jadi bu. Anu bu apakah pm yang mengalami <i>self injury</i> cenderung	

	menyembunyikan/merahasiakan perilakunya dan luka akibat melukai diri sendiri?	
P	Biasanya sih iya ya, iya bukan sih? Soalnya mungkin mereka malu dan gak mau orang Tanya-tanya masalah mereka	
R	Iya bu bener, kira-kira ciri-ciri tersebut ada ga di pm? Maksud saya ada ga pm yang seperti itu?	
P	Ada sih ada beberapa pm yang selalu sendirian, menyendiri maksudnya pake pakaian tertutup. Ya mungkin dingin saya pikir awalnya, tapi kok aneh gitu tapi saya belum sadar kalo dia gitu. Ya cuman gitu aja sih kalo detailnya malah baru tau dari kamu	
R	Apakah pm yang mengalami <i>self injury</i> cenderung menarik diri dari lingkungan atau suka menyendiri disaat-saat tertentu? Susah mengendalikan emosi, dan sering menunjukkan perilaku dari pelampiasan emosi?	
P	Iya itu tadi sama sih sama yang barusan saya bilang ya. Beberapa dari mereka suka mukul sesuatu kalo lagi marah, kasian kalo sampe tau adek-adeknya yang masih kecil nanti kalo ngikut bahaya	
R	Nah, bagaimana cara upaya yang dilakukan peksos dalam menangani masalah tersebut?	Healing
P	Belum ada sih ini	
R	Ohya bu kan saya mau penelitian skripsi disini materinya sama seperti yang saya tanyakan kepada ibu, saya juga sudah mencarikan jalan keluar alias teknik yang mungkin bisa membantu. Eh semoga saja bisa membantu mengurangi intensitas dan skala pm yang mengalami self injury dalam kesulitan mengontrol emosinya supaya tidak bertambah ke level/tahap yang lebih tinggi, mumpung ini masih tahap awal	
P	Ohya boleh gimana dek caranya	
R	Jadi gini bu, saya menawarkan kolaborasi antara ibu sebagai peksos dan saya sebagai peneliti untuk menghindari subjektivitas dalam penelitian saya. Kalo ibu setuju saya bawa materi lengkap dengan prosedur teknik dll	
P	Boleh tuh boleh	

9. Panduan Wawancara Peksos Sesudah Expressive Writing

No.	Pertanyaan	Aspek
1.	Menurut anda, bagaimana kondisi PM setelah menjalankan teknik <i>expressive writing</i> ?	
2.	Menurut anda, apakah teknik tersebut bisa dikatakan berguna/berhasil?	

3.	Bukti apa yang anda dapat sehingga mengatakan teknik tersebut berguna/berhasil?	Indikasi keberhasilan teknik expressive writing
4.	Apa saja hambatan selama proses teknik <i>expressive writing</i> berlangsung?	
5.	Bagaimana perasaan anda melihat PM dapat kembali seperti semula dan tidak melakukan <i>self injury</i> ?	

10. Verbatim Wawancara Peksos Sesudah Expressive Writing

R sebagai : Ririn Sholihah
P sebagai : Peksos
Hari/Tanggal : Senin, 20 Juli 2020
Tempat : PPSA Tawangmangu

Identitas	Pertanyaan	Data analisis
R	Menurut ibu bagaimana kondisi pm setelah menjalankan teknik expressive writing?	Indikasi Keberhasilan Teknik Expressive Writing
P	Ya baik sih Alhamdulillah ada perkembangan, pm yang kemarin sudah mulai mengurangi perilaku melukai dirinya. Pm juga sudah mulai menerapkan cara yang kemarin sudah dipikirkan untuk menangani masalahnya. Udah mulai ceria, terbuka, berbaur dengan yang lain gitu-gitu dek	
R	Oh yaya oke buk, selanjutnya menurut ibu apakah teknik tersebut bisa dikatakan berguna/berhasil?	
P	Bisa dek bisa soalnya kemarin kan skalanya turun ya, pm juga seneng waktu kegiatan konseling dan saat ini juga pm udah bisa berbaur dengan baik dan udah bisa cara mengontrol emosi dengan nulis diary	
R	Iya buk berarti itu sekalian jawab pertanyaan terkait bukti setelah kegiatan konseling berlangsung ya	
P	Wkwk iya	
R	Kira-kira menurut ibu hambatan selama proses teknik expressive writing apa bu?	
P	Apa ya, ya mungkin waktu. Susah banget saya ngrasa kita menyesuaikan waktu itu susah, kadang saya ada rapat dadakan, kadang udah janji sama pm nya delalah lagi keluar cari jajan atau gimana akhirnya molor. Kalo masalah teknis selama kegiatan berlangsung itu bisa menyesuaikan sih menurut saya	
R	Oh ya bu pertanyaan terakhir, bagaimana perasaan anda melihat PM dapat kembali seperti semula dan tidak melakukan <i>self injury</i> ?	
P	Pasti seneng banget lah ya. Saya seneng banget jujur, saya juga merasa terbantu dengan kolab sama kamu dek. Makasih banget sudah berperan	

	penting juga demi kebaikan pm disini hheehe pokoknya makasih banget lah	
--	--	--

11. Panduan Observasi Peksos

No.	Pernyataan	Aspek
1.	Penguasaan teori	Persiapan dalam materi dan pelaksanaan teknik
2.	Penguasaan teknik	
3.	Ketersediaan fasilitas lain yang mendukung pelaksanaan teknik	
4.	Penyampaian intruksi kepada subjek	Proses pelaksanaan teknik

12. Hasil Observasi Peksos

No.	Pernyataan	Aspek	Deskripsi Data
1.	Penguasaan teori	Persiapan Dalam Materi dan Pelaksanaan Teknik	1. Pada siklus I dan II peksos menguasai teori dan materi dengan baik 2. Pada siklus III peksos mengamati perkembangan subjek setelah kegiatan konseling
2.	Penguasaan teknik		Sepanjang siklus berlalu mulai dari siklus I, II dan III peksos menguasai tahapan teknik dengan baik karena tahapan teknik Expressive Writing yang mudah dimengerti
3.	Ketersediaan fasilitas lain yang mendukung pelaksanaan teknik		Secara keseluruhan fasilitas pendukung sudah tersedia dengan baik kecuali ruang konseling pada siklus ke III tidak mendukung karena ramai dan subjek merasa tidak nyaman
4.	Penyampaian intruksi kepada subjek	Proses Pelaksanaan Teknik	Instruksi dilakukan dengan lancar, baik dan dimengerti subjek selama pokok kegiatan menulis diary

13. Siklus I

a. Pertemuan Pertama

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1) Lembaga | : PPSA Tawangmangu |
| 2) Subjek | : Empat PM PPSA Tawangmangu |
| 3) Dilaksanakan | : 13 Juli 2020 |
| 4) Tempat | : Ruang Konseling |
| 5) Penyelenggara layanan | : Peksos |
| 6) Pihak yang ikut serta | : Subjek dan peneliti |
| 7) Perlengkapan | : Leptop, smartphone dan alat tulis |

No.	Kegiatan	Keterangan	Waktu
1.	Pokok kegiatan	<i>Raport</i> , perjanjian kontrak, penjelasan materi (<i>Self injury & expressive writing</i>) dan praktek kepenulisan <i>expressive writing</i>	45 menit
2.	Komponen layanan	Layanan individual	
3.	Jenis layanan	<i>Action reaserch</i>	
4.	Topik layanan	<i>Self injury</i> dengan teknik <i>expressive writing</i>	
5.	Fungsi layanan	Pemahaman, pengentasan, pengembangan	
6.	Tujuan kegiatan	a. Membangun relasi, <i>raport</i> antara subjek agar selama proses intervensi subjek merasa nyaman b. Membuat kontrak konseling bersama subjek agar tidak berlarut-larut c. Subjek memahami tujuan dan intervensi ini (dampak, jenis, tingkatan, bahaya <i>self injury</i> dll) d. Subjek memahami apa itu teknik <i>expressive writing</i>	
7.	Tujuan khusus	a. Subjek mampu mengendalikan emosi dengan baik b. Subjek mampu berfikir panjang sebelum bertindak c. Subjek mengalihkan perilaku <i>self injury</i> dengan menulis diary d. Mengurangi intesitas <i>self injury</i>	
8.	Tahap awal/pembuka	a. Peksos membuka kegiatan dengan salam dan berdoa b. Peksos menanyakan kabar subjek	5 menit

		c. Peksos mengecek kehadiran subjek d. Peksos dan peneliti menyampaikan tujuan dari kegiatan hari ini	
9.	Tahap inti	a. Peksos menjelaskan tentang materi <i>self injury</i> dan teknik <i>expressive writing</i> b. Peneliti membantu peksos menjelaskan materi c. Peksos melakukan tanya jawab kepada subjek mengenai materi yang sudah dijelaskan d. Subjek melakukan praktek menulis diary e. Peksos mengajak berdiskusi dan subjek diminta untuk menanggapi tentang materi/kegiatan yang baru saja dilakukan f. Peksos dan peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal	25 menit
10.	Tahap akhir	a. Subjek diminta mengemukakan kesan setelah mengikuti kegiatan b. Peksos dan peneliti menyampaikan kesimpulan kegiatan c. Peksos menutup kegiatan dengan salam dan berdoa d. Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi seluruh kegiatan	10 enit

b. Pertemuan kedua

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1) Lembaga | : PPSA Tawangmangu |
| 2) Subjek | : Empat PM PPSA Tawangmangu |
| 3) Dilaksanakan | : 14-20 Juli 2020 |
| 4) Tempat | : Ruang Konseling |
| 5) Penyelenggara layanan | : Peksos |
| 6) Pihak yang ikut serta | : Subjek dan peneliti |
| 7) Perlengkapan | : Laptop, smartphone dan alat tulis |

No.	Kegiatan	Keterangan	Waktu
1.	Pokok kegiatan	<i>Recognition</i> atau <i>Initial Write</i>	45 menit

2.	Komponen layanan	Layanan individual	
3.	Jenis layanan	<i>Action reaserch</i>	
4.	Topik layanan	<i>Self injury</i> dengan teknik <i>expressive writing</i>	
5.	Fungsi layanan	Pemahaman, pengentasan, pengembangan	
6.	Tujuan kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> a. Praktek pertama subjek menggunakan teknik <i>expressive writing</i> b. Membuka imajinasi dan memfokuskan diri c. Subjek bebas menuangkan perasaan/masalah hidup dsb dari berbagai waktu 	
7.	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> a. Subjek mampu mengendalikan emosi dengan baik b. Subjek mampu berfikir panjang sebelum bertindak c. Subjek mengalihkan perilaku <i>self injury</i> dengan menulis diary d. Mengurangi intesitas <i>self injury</i> 	
8.	Tahap awal/pembuka	<ul style="list-style-type: none"> a. Peksos membuka kegiatan dengan salam dan berdoa b. Peksos menanyakan kabar subjek c. Peksos mengecek kehadiran subjek d. Peksos dan peneliti menyampaikan tujuan dari kegiatan hari ini 	5 menit
9.	Tahap inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Peksos menjelaskan gambaran tahap ini dan tatacara kepenulisan <i>expressive writing</i> b. Peneliti membantu peksos menjelaskan materi c. Subjek melakukan praktek menulis diary sesuai pokok kegiatan yang sudah ditentukan d. Hasil tulisan subjek diberikan kepada pekerja sosial dan penulis sesuai tenggang waktu yang telah diberikan pekerja sosial dan peneliti e. Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi setelah hasil tulisan subjek terkumpul f. Peksos dan peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal 	25 menit
10.	Tahap akhir	<ul style="list-style-type: none"> a. Subjek diminta mengemukakan kesan setelah mengikuti kegiatan b. Peksos dan peneliti menyampaikan kesimpulan kegiatan 	10 menit

		c. Peksos menutup kegiatan dengan salam dan berdoa d. Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi seluruh kegiatan	
--	--	---	--

14. Siklus II

a. Pertemuan ketiga

- 1) Lembaga : PPSA Tawangmangu
- 2) Subjek : Empat PM PPSA Tawangmangu
- 3) Dilaksanakan : 21-28 Juli 2020
- 4) Tempat : Ruang Konseling
- 5) Penyelenggara layanan : Peksos
- 6) Pihak yang ikut serta : Subjek dan peneliti
- 7) Perlengkapan : Laptop, smartphone dan alat tulis

No.	Kegiatan	Keterangan	Waktu
1.	Pokok kegiatan	<i>Examination</i> atau <i>writing exercise</i>	45 menit
2.	Komponen layanan	Layanan individual	
3.	Jenis layanan	<i>Action reaserch</i>	
4.	Topik layanan	<i>Self injury</i> dengan teknik <i>expressive writing</i>	
5.	Fungsi layanan	Pemahaman, pengentasan, pengembangan	
6.	Tujuan kegiatan	a. Untuk mengeksplorasi reaksi konseli terhadap situasi tertentu b. Subjek menulis pengalaman hidupnya (masalah yang saat ini sedang dirasakan/dihadapi. Tidak boleh masa lalu maupun masa depan)	
7.	Tujuan khusus	a. Subjek mampu mengendalikan emosi dengan baik b. Subjek mampu berfikir panjang sebelum bertindak c. Subjek mengalihkan perilaku <i>self injury</i> dengan menulis diary d. Mengurangi intensitas <i>self injury</i>	
8.	Tahap awal/pembuka	a. Peksos membuka kegiatan dengan salam berdoa b. Peksos menanyakan kabar subjek c. Peksos mengecek kehadiran subjek d. Peksos dan peneliti menyampaikan tujuan dari kegiatan hari ini	5 menit
9.	Tahap inti	a. Peksos menjelaskan gambaran tahap ini dan tatacara kepenulisan <i>expressive writing</i> b. Peneliti membantu peksos menjelaskan materi	25 menit

		<ul style="list-style-type: none"> c. Subjek melakukan praktek menulis diary sesuai pokok kegiatan yang sudah ditentukan d. Hasil tulisan subjek diberikan kepada peksos dan penulis sesuai tenggang waktu yang telah diberikan pekerja sosial dan peneliti e. Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi setelah hasil tulisan subjek terkumpul f. Peksos dan peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal 	
10.	Tahap akhir	<ul style="list-style-type: none"> a. Subjek diminta mengemukakan kesan setelah mengikuti kegiatan b. Peksos dan penelitian menyampaikan kesimpulan kegiatan c. Peksos menutup kegiatan dengan salam dan berdoa d. Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi seluruh kegiatan 	

b. Pertemuan keempat

- 1) Lembaga : PPSA Tawangmangu
- 2) Subjek : Empat PM PPSA Tawangmangu
- 3) Dilaksanakan : 6-12 Agustus 2020
- 4) Tempat : Ruang Konseling
- 5) Penyelenggara layanan : Peksos
- 6) Pihak yang ikut serta : Subjek dan peneliti
- 7) Perlengkapan : Laptop, smartphone dan alat tulis

No.	Kegiatan	Keterangan	Waktu
1.	Pokok kegiatan	<i>Juxtaposition</i> atau <i>Feedback</i>	45 menit
2.	Komponen layanan	Layanan individual	
3.	Jenis layanan	<i>Action reaserch</i>	
4.	Topik layanan	<i>Self injury</i> dengan teknik <i>expressive writing</i>	
5.	Fungsi layanan	Pemahaman, pengentasan, pengembangan	
6.	Tujuan kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> a. Sarana refleksi mendorong pemerolehan kesadaran baru, menginspirasi perilaku, sikap, nilai dan pemahaman baru tentang dirinya sendiri b. Menuntut subjek untuk memikirkan cara untuk menghadapi masalah 	
7.	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> a. Subjek mampu mengendalikan emosi dengan baik 	

		b. Subjek mampu berfikir panjang sebelum bertindak c. Subjek mengalihkan perilaku <i>self injury</i> dengan menulis diary d. Mengurangi intensitas <i>self injury</i>	
8.	Tahap awal/pembuka	a. Peksos membuka kegiatan dengan salam dan berdoa b. Peksos menanyakan kabar subjek c. Peksos mengecek kehadiran subjek d. Peksos dan peneliti menyampaikan tujuan dari kegiatan hari ini	5 menit
9.	Tahap inti	a. Peksos menjelaskan gambaran tahap ini dan tatacara kepenulisan <i>expressive writing</i> b. Peneliti membantu peksos menjelaskan materi c. Subjek melakukan praktek menulis diary sesuai pokok kegiatan yang sudah ditentukan d. Hasil tulisan subjek diberikan kepada peksos dan penulis sesuai tenggang waktu yang telah diberikan peksos dan peneliti e. Peksos dan peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal	25 menit
10.	Tahap akhir	a. Subjek diminta mengemukakan kesan setelah mengikuti kegiatan b. Peksos dan peneliti menyampaikan kesimpulan kegiatan c. Peksos menutup kegiatan dengan salam dan berdoa d. Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi seluruh kegiatan	10 menit

15. Siklus III (Pertemuan kelima)

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| a. Lembaga | : PPSA Tawangmangu |
| b. Subjek | : Empat PM PPSA Tawangmangu |
| c. Dilaksanakan | : 13-19 Agustus 2020 |
| d. Tempat | : Ruang Konseling |
| e. Penyelenggara layanan | : Peksos |
| f. Pihak yang ikut serta | : Subjek dan peneliti |
| g. Perlengkapan | : Laptop, smartphone dan alat tulis |

No.	Kegiatan	Keterangan	Waktu
1.	Pokok kegiatan	<i>Application to self</i>	45 menit
2.	Komponen layanan	Layanan individual	
3.	Jenis layanan	<i>Action reaserch</i>	

4.	Topik layanan	<i>Self injury</i> dengan teknik <i>expressive writing</i>	
5.	Fungsi layanan	Pemahaman, pengentasan, pengembangan	
6.	Tujuan kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> a. Subjek didorong untuk mengaplikasikan tindakan secara nyata b. Mengintegrasikan apa yang sudah selama ini ditulis dan merefleksikan kembali apa yang perlu diubah, dipertahankan dan apa yang harus dibiarkan saja 	
L 7.	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> a. Subjek mampu mengendalikan emosi dengan baik b. Subjek mampu berfikir panjang sebelum bertindak c. Subjek mengalihkan perilaku <i>self injury</i> dengan menulis diary d. Mengurangi intensitas <i>self injury</i> 	
8.	Tahap awal/pembuka	<ul style="list-style-type: none"> a. Peksos membuka kegiatan dengan salam dan berdoa b. Peksos menanyakan kabar subjek c. Peksos mengecek kehadiran subjek d. Peksos dan peneliti menyampaikan tujuan dari kegiatan hari ini 	5 menit
9.	Tahap inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Peksos menjelaskan gambaran tahap ini dan tatacara kepenulisan <i>expressive writing</i> b. Peneliti membantu peksos menjelaskan materi c. Peksos dan peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal d. Subjek melakukan praktek menulis diary sesuai pokok kegiatan yang sudah ditentukan e. Hasil tulisan subjek diberikan kepada peksos dan peneliti sesuai tenggang waktu yang telah diberikan peksos dan peneliti f. Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi setelah hasil tulisan subjek terkumpul g. Peksos dan peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal 	25 menit
10.	Tahap akhir	<ul style="list-style-type: none"> a. Subjek diminta mengemukakan kesan setelah mengikuti kegiatan b. Peksos dan peneliti menyampaikan kesimpulan kegiatan 	10 menit

		c. Peksos menutup kegiatan dengan salam dan berdoa d. Peksos dan peneliti melakukan evaluasi dan refleksi seluruh kegiatan	
--	--	---	--

16. Daftar Riwayat Hidup

Nama : Ririn Sholihah
 Nim : 161221024
 Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Tempat/Tanggal Lahir : Karanganyar, 2 Juli 1998
 Alamat Rumah : Songgorunggi RT3/RW6 Dagen Kec. Jaten Kab. Karanganyar
 Telp/Hp : 087835125543
 E-mail : ririnsholihah999@gmail.com
 Pengalaman Organisasi : 1. Dewan Ambalan
 2. Karangtaruna Dusun & Desa

Riwayat Pendidikan

SD : SDN 01 Dagen
 SMP : SMP Islam Al-Hadi
 SMA : MAN Karanganyar
 Perguruan Tinggi (S1) : IAIN Surakarta

Data Orang Tua

Nama Ayah : Sukarno
 Nama Ibu : Widayati
 Pekerjaan Ayah : Swasta
 Pekerjaan Ibu : Ibu rumah tangga
 Alamat Rumah : Songgorunggi RT3/RW6 Dagen Kec. Jaten Kab. Karanganyar

Karanganyar, 11 Agustus 2020

Penulis

Ririn Sholihah

17. Lampiran Dokumentasi

<p align="center">Foto Pertemuan Pertama Penjelasan Materi dan perjanjian kontrak</p>	
<p align="center">Foto Pertemuan Pertama Wawancara dan Praktek <i>Expressive Writing</i></p>	
<p align="center">Foto Bekas Luka (Memukul Tembok)</p>	<p align="center">Foto Bekas Luka (Memukul Tembok)</p>
<p align="center">Foto Bekas Luka (Menyilet lengan)</p>	<p align="center">Foto Pertemuan Kedua (Proses Konseling)</p>

	
<p>Proses Konseling Individual</p>	<p>Proses Konseling Individual</p>
	
<p>Proses Konseling Individual</p>	<p>Proses Konseling Individual</p>
	
<p>Contoh Buku Diary</p>	<p>Foto Bersama</p>